

CUPIDO SOBRIÓ

APEGO Y TRAUMA

**Cómo evaluar e intervenir desde
una perspectiva integradora**



Antes de nada, ¿quién soy?

- Psicóloga general sanitaria
- Especializada en trauma y apego, emergencias y catástrofes.
- Equipo de psicólogas: autoestima, relaciones de pareja, ansiedad, gestión emocional, apego, heridas y traumas del pasado
- Sesiones de terapia online, materiales, merchandising
- Mi proyecto Cupido Sobrio: un propósito personal y profesional
- Barcelona, España
- Sobre mi: vida sana, gimnasio, crossfit, alimentación saludable, viajar, amigos, acampar, atardeceres...

CUPIDO SOBRIO



Sobre vosotras....

- Nombre
- Especialización, práctica, nociones de apego y trauma
- Localización
- **Descripción sobre ti:** 5 adjetivos. Quién eres más allá de lo que haces, de tu yo profesional.



(Paréntesis): Esto no es un monólogo

Sentiros libres de pararme, preguntar, debatir, compartir, estoy aquí para eso.
Espacio seguro.



Por el principio: conceptos básicos

APEGO: vínculo que se creamos con nuestras figuras de referencia. Importante para nuestro desarrollo emocional y salud mental (padres, parejas).

FIGURAS DE APEGO: son las personas con las que establecemos vínculos de apego íntimos y profundos (padres, cuidadores principales, parejas, amistades, etc).

SISTEMA DE APEGO: “mecanismo”, automático, innato y biológico. Se activa ante el peligro, estrés, conflicto y nos impulsa a buscar personas cercanas para calmarnos y sentirnos seguros. Función: ayudarnos a manejar emociones desagradables como seres sociales que somos.

ESTILOS O PATRONES DE APEGO: manera predominante y general de relacionarnos. Forma de percibir intimidad, relaciones...

- 1 estilo seguro.
- 3 inseguros: ansioso, evitativo y desorganizado.



En general...

Ambigüedad, intermitencia, ambivalencia = ansioso.

Frialdad y distancia = evitativo.

Maltrato, violencia, dolor = desorganizado.

Disponibilidad y seguridad = seguro.



¿Por qué son tan importantes los estilos de apego?, ¿y nos marcan tanto?

- **Hoja en blanco.** Se van creando moldes mentales de la realidad.
- **Modelos operativos internos:** representaciones de nosotros, otros y el mundo.
- **Figuras referentes:** papá, mamá, relación entre ellos y conmigo.



! Importante !

- **Los estilos de apego no son cajas:** hay una tendencia mayor hacia un estilo de apego u otro. Pero no hay 100%. DIMENSIONAL
- **No es inmutable.** Puede cambiar a lo largo de la vida. Apego seguro adquirido.
- **Varían dependiendo de las relaciones.** Se adaptan al contexto (padres - pareja; ansioso- ansioso)
- **Se hereda de los padres hasta en un 75-80%** (ansioso-ansioso, evitativo-evitativo, desorganizado-desorganizado, seguro-seguro). Mayoría relaciones heterosexuales (evitativo - ansioso). Pasado y estudios machistas.



CUPIDO SOBRIO

Estilos de apego en profundidad

Apego ansioso



Apego ansioso en profundidad

Origen

- **Padres que se han mostrado ambivalentes** ante los cuidados del niño. A veces estaban presentes y cuidaban al niño y a veces no, desaparecían.
- **Padres preocupadizos o con apego ansioso:** intermitencia. Cuando estaban bien y podían regularse, atendían, cuando estaban desregulados no podían atender, desaparecían.
- **Sobreprotección excesiva**



Mensajes y aprendizajes

- Foco externo constante (en los padres), para estar pendiente al posible abandono. Alerta constante. Sistema nervioso hiperactivado.
- “No puedo estar tranquilo, no sé cómo van a reaccionar mis padres, no sé si serán capaces de sostenerme, desaparecerán, tendré que sostenerles yo, preocuparme yo por ellos, etc”.
- “No soy capaz de hacerlo, necesito a los demás, no confío en mí”. El foco está puesto en el exterior.



Apego ansioso en profundidad

¿Cómo son en la adultez?

Son personas que viven las relaciones con muchísima **ansiedad, miedo al abandono**, siempre pendientes del exterior, de la otra persona, de lo que hace, de lo que no. En **alerta**. Con un **sistema nervioso hiperactivado**. Suelen ser muy intensos y buscan siempre señales de afecto, aprobación y seguridad en el otro. Les cuesta confiar y sentirse seguros, ante la mínima distancia o cambio del otro pueden sentirse rechazados, inseguros y muy ansiosos.



Su cerebro

- **Amígdala hiperactivada:** interpretan como amenaza situaciones neutras o ambiguas. Constantemente conectando con el miedo y la ansiedad.
- **Corteza prefrontal desactivada:** se interpreta que se está en peligro. No hay tiempo para pensar.
- **Hemisferio derecho** (emocional), vinculación más activado.



Apego ansioso en profundidad

Motivos de consulta típicos

- Relaciones tóxicas que son incapaces de dejar.
- Dependencia emocional.
- Incapacidad para estar solos/solteros.
- Ansiedad constante. Incapaces de sentir calma y autorregularse.
- Mucho sufrimiento en las relaciones, quieren aprender a vivirlas de forma diferente.
- Celos, inseguridades, infidelidades.
- Paso de una relación tóxica a una sana.
- Solteros muy bien, desregulación en relaciones.

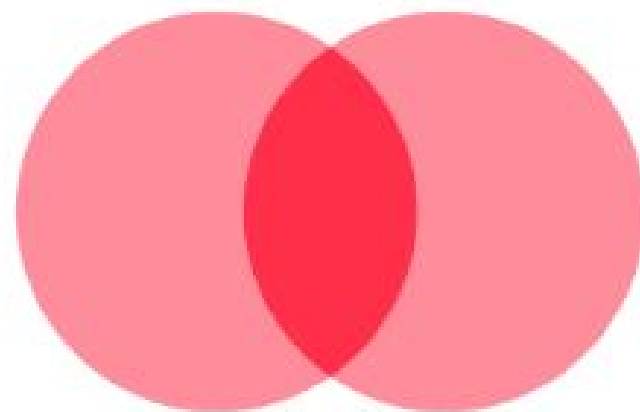


Apego ansioso en profundidad

Gestión emocional

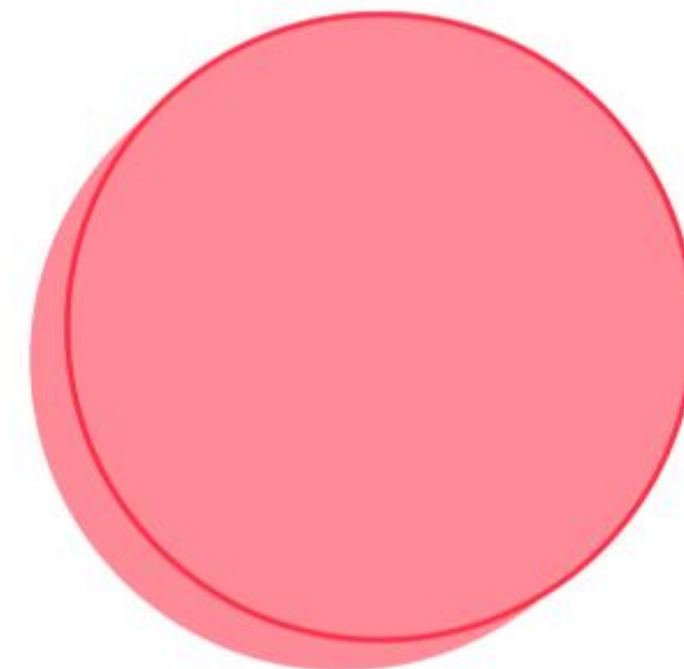
Alta correulación y baja o nula autorregulación.

- “Sólo puedo estar bien si el otro me llama, me responde, me ayuda, me contesta”.
- “No sé qué hacer cuando estoy mal, nada me ayuda”.



Tipo de relaciones

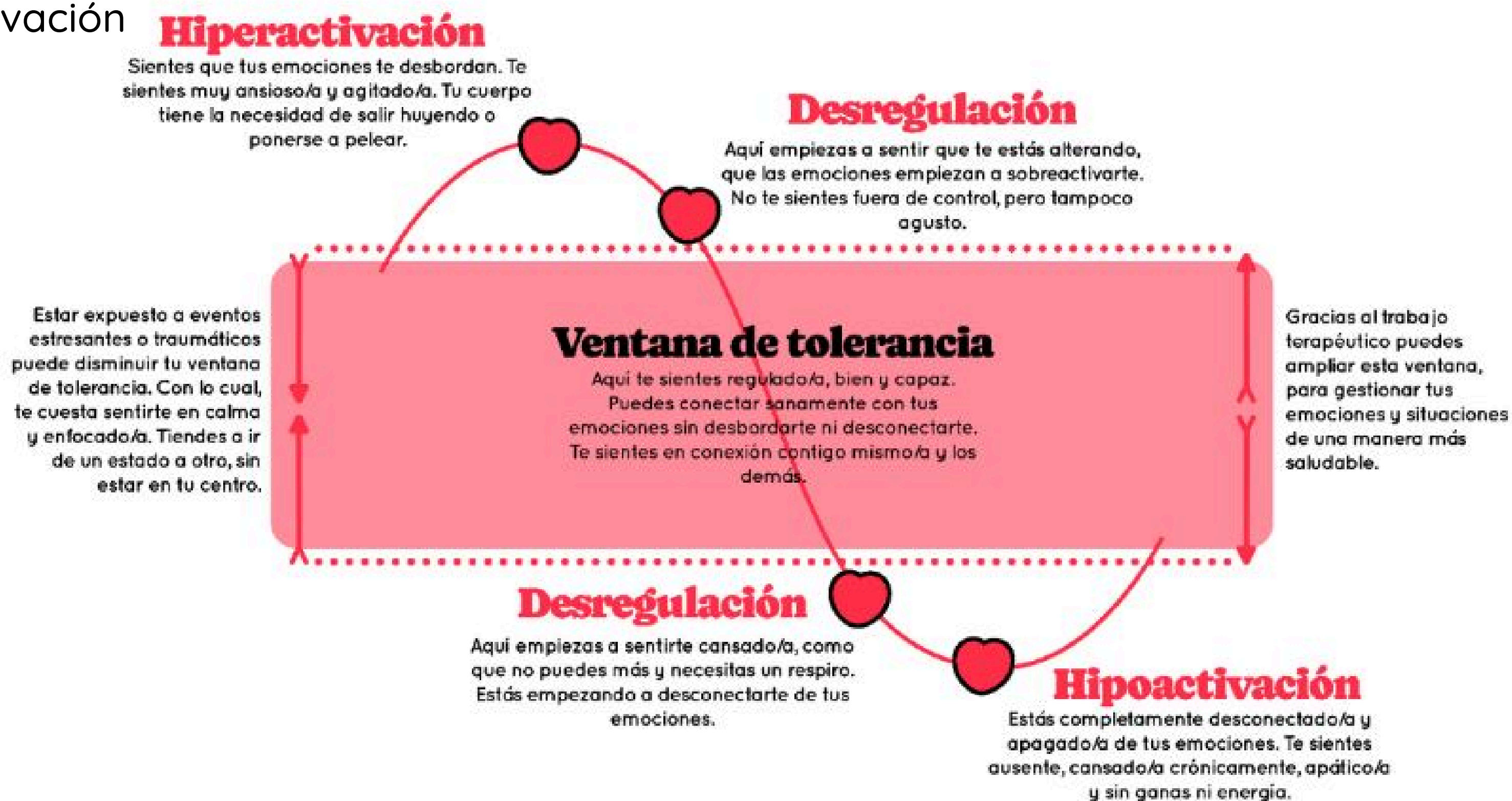
- **De dependencia emocional:** “no puedo vivir sin la otra persona, el otro es mi todo, sin él me muero”.



Apego ansioso en profundidad

Sistema nervioso y patrón emocional: ventana de tolerancia

Constantemente
en hiperactivación



Apego ansioso en profundidad

Forma de hablar

- **Muy emocional.** Suelen hablar desde el miedo, la ansiedad y el reproche.
- **Discurso acelerado:** hablan muy rápido.
- **Discurso desorganizado:** se pierden en el relato, saltan de un tema a otro, se van por las ramas y cuesta seguir una secuencia clara.
- **Verborrea:** tienden a hablar mucho, repetir detalles. Muchas veces tienes que pararles porque no paran de hablar.



En consulta

- **Fácil hacer vínculo con ellos.**
- **Dispuestos, tienen ganas, compromiso.**
- **Dependencia:** poner límites y marcar distancias.
- **Tienden a derrumbarse, abrirse emocionalmente y llorar con facilidad.**
- **Cualquier cosa puede ser un 10 para ellos, se derrumban fácilmente.**



Apego ansioso en profundidad

Herida: abandono.

- Intermitencia.
- De nada sirve que estén si se van a ir.
- Antes o después todos se largan.
- No puedo confiar. Alerta.

5 heridas emocionales: abandono, injusticia, humillación, traición, rechazo.

CUPIDO SOBRIO



CUPIDO SOBRIO

Estilos de apego en profundidad

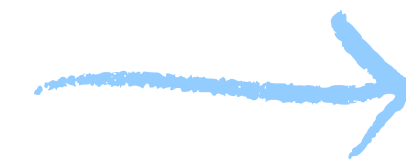
Apego evitativo



Apego evitativo en profundidad

Origen

- **Padres que ausentes, fríos y distantes** ante las necesidades y cuidados del niño. Es posible que cuidaran a nivel físico, monetario, etc; pero no han estado presentes a nivel emocional y afectivo.
- **Padres huidizos o con apego evitativo:** como no son capaces de lidiar con sus propias emociones y afecto, les incomoda las emociones desagradables de su/s hijo/s.
- **Padres muy orientados a los logros y lo superficial.**
- **Relaciones frías, distantes, superficiales.**



Mensajes y aprendizajes

- “Sólo puedo contar conmigo”.
- “Estoy sólo ante el peligro”.
- “No sirve de nada pedir ayuda”.
- “Las emociones desagradables no están bien, tengo que ocultarlas y no sentirlas”.

Crecen y se desarrollan desconectados de sí mismos, de sus emociones, de su mundo interno.

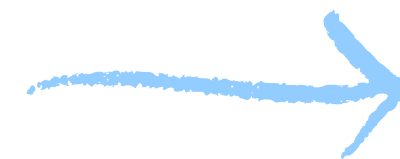
Se acostumbran a la distancia y la frialdad. No están acostumbrados al cariño, ni al afecto, ni a ser ayudados.



Apego evitativo en profundidad

¿Cómo son en la adultez?

Son personas hiper independientes, racionales, y autosuficientes. Les cuesta mucho pedir ayuda, están desconectados de su cuerpo y sus emociones. No se sienten cómodos cuando hay mucha cercanía e intimidad, se sienten muy vulnerables, expuestos, etc. Suelen minimizar los conflictos, evitarlos, volver como si nada. Necesitan distancia y estar con ellos mismos para volver a su centro.



Su cerebro

- **Amígdala hipoactivada:** poca expresión emocional, calma aparente. Aunque en momento de estrés también sufren (situación extraña). No están realmente tranquilos.
- **Corteza prefrontal hiperactiva:** se interpreta que se está en peligro. No hay tiempo para pensar.
- **Hemisferio izquierdo** (racional, lógico, ordenado, numérico) **más activado.**

Situación extraña (Mary Ainsworth, 1965): evitativos - cortisol.



Apego evitativo en profundidad

Motivos de consulta típicos

- Su pareja les obliga a venir.
- Vienen por presión. Ultimátum de la pareja, sienten ansiedad porque la pareja les reclama, están siempre mal, etc.
- Síntomas somáticos. El médico les comenta que es algo psicológico o se dan cuenta de que va más allá del físico.
- Se dan cuenta de que siempre repiten el mismo patrón en las relaciones y en el fondo les gustaría tener relaciones plenas. Les dejan por desconexión o distancia. No hay entendimiento, hay muchos conflictos, etc...

CULTURA: HOMBRES- APEGO EVITATIVO MUJERES - ANSIOSO

CUPIDO SOBRIO

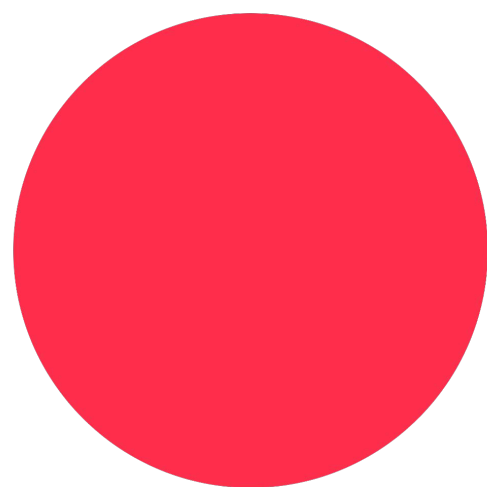


Apego evitativo en profundidad

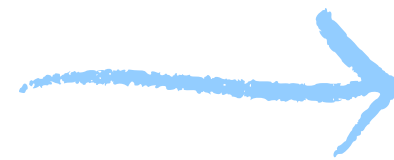
Gestión emocional

Alta autorregulación y baja o nula corrección.

- “No puedo contar con nadie”.
- “Estoy mejor solo”.
- “Necesito espacio para sentirme mejor”.

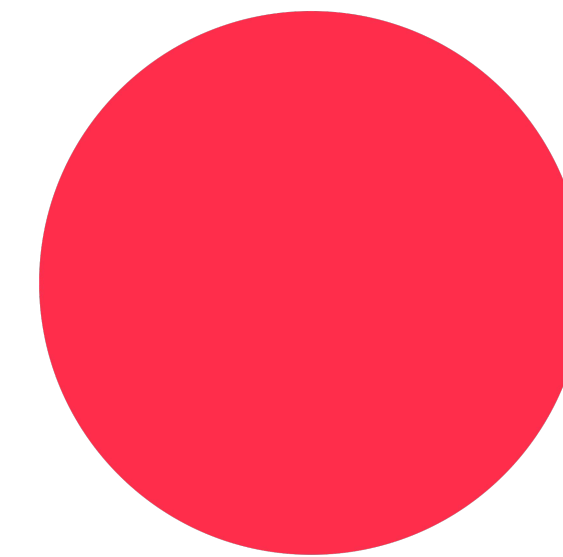
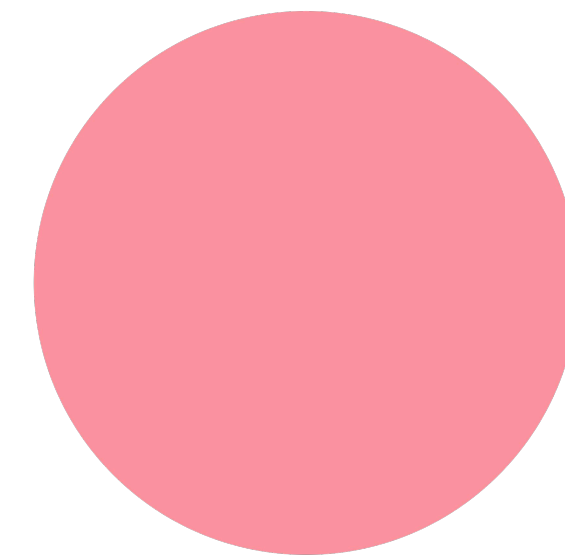


CUPIDO SOBRIO



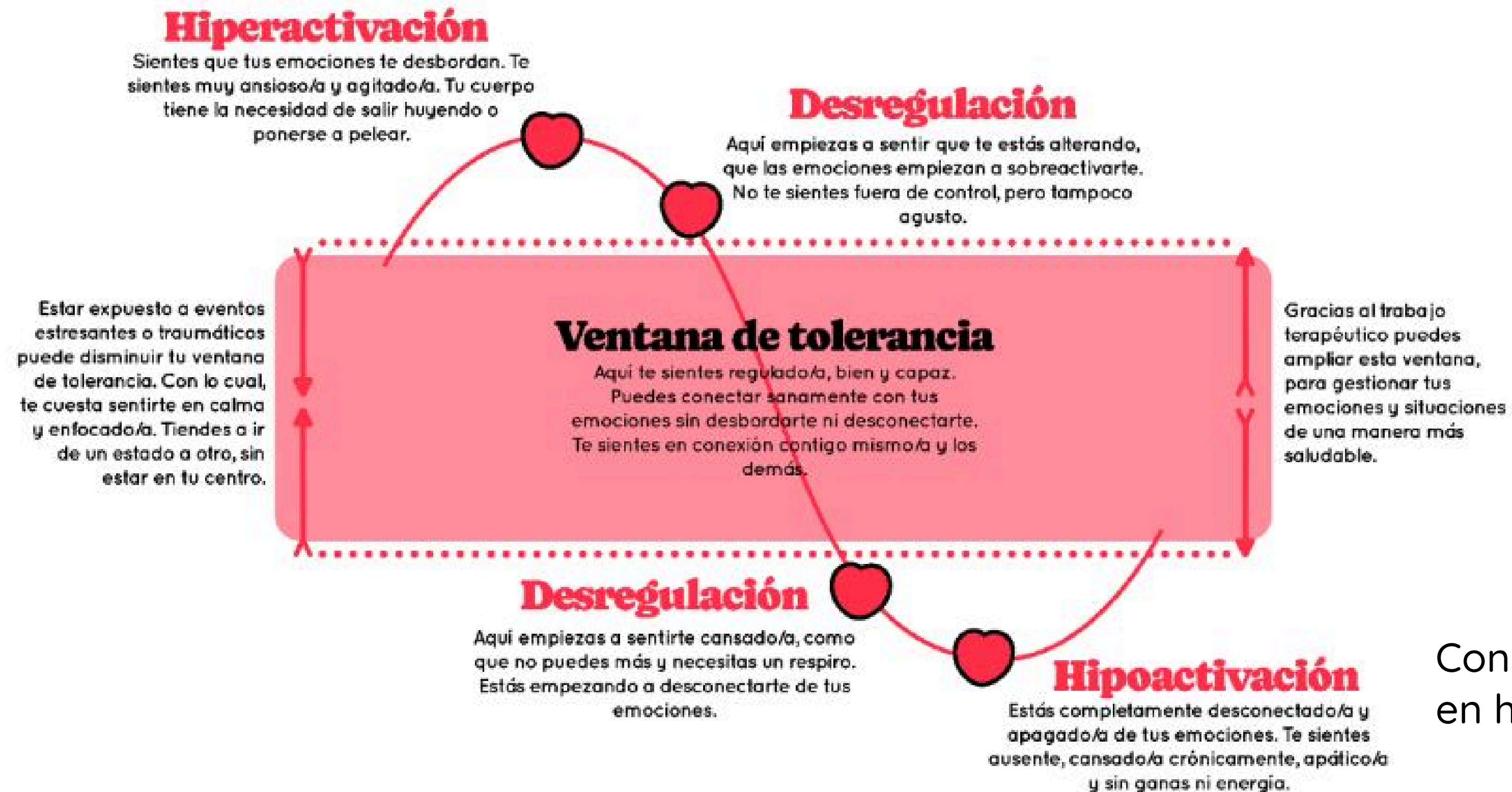
Tipo de relaciones

- **De independencia extrema:** “no necesito a nadie”, “necesito espacio”. Les cuesta compartir, intimar. Cuando sienten que dependen un poquito de sus parejas les abruma. No les gusta sentirse cuidados o vulnerables.



Apego evitativo en profundidad

Sistema nervioso y patrón emocional: ventana de tolerancia



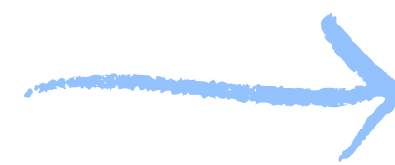
Constantemente en hipoactivación



Apego evitativo en profundidad

Forma de hablar

- **Muy poco emocional, muy racionales:** apenas hablan de cómo se sienten.
- **Hay que sacarles las palabras con pinzas.**
- **Discurso sobre los padres, su infancia o relaciones de manera idealizada:** reprimen e invalidan sus propias emociones.
- **Tono calmado y controlado:** casi nunca los verás súper exaltados o hiperactivados, llorando a mares, etc.



En consulta

- **Vínculo complicado, hay que tener paciencia.**
- **Es muy común que abandonen terapia, o aparezcan y desaparezcan constantemente,** necesitan tiempo para regularse.
- **No están acostumbrados a entrar en lo emocional,** tener mucha paciencia.
- **Avances muy lentos para nosotros.** Hay que empezar por lo básico.



Apego evitativo en profundidad

Herida: rechazo.

- No es que se vayan, es que ni si quiera están.
- Siento que no me quieren, que rechazan profundamente mi ser.
- No soy aceptado ni querido.



CUPIDO SOBRIO

Estilos de apego en profundidad

Apego desorganizado



Apego desorganizado en profundidad

Origen

- **Padres como fuente de miedo:** impredecibles, negligentes, abusadores, abuso de drogas, violencia ente los padres y hacia el hijo, etc.
- **Trauma simple y complejo:** trauma relacional y aspectos concretos impactantes (abusos sexuales, palizas, mucha violencia, etc). Desprotección.
- **Padres con apego desorganizado o 1 de ellos.**
- **1 padre con apego ansioso y otro con apego evitativo.**

Mensajes y aprendizajes

- “El amor duele”.
- “La misma persona que te ama y debería protegerte es la que hace daño”.
- “No puedes confiar”.
- “En cualquier momento puede pasar algo grave”.

Crecen y se desarrollan con un sistema nervioso altamente activado, viven en constante alerta, ansiedad, etc.

- Integración de mecanismos y estrategias diversos. Quiero acercarme, pero a la vez debo alejarme. Pueden ir de un polo a otro, ir conectando con ambos. No saber dónde ubicarlos.



Apego desorganizado en profundidad

¿Cómo son en la adultez?

Son personas muy desreguladas, pasan de llorar a desconectarse, están poco en ventana de tolerancia. Quieren cercanía e intimidad pero les aterra, suelen autoboicotear sus relaciones, no están acostumbradas a las relaciones sanas. Alta desconfianza, mucha inseguridad, celos, etc. Trauma no procesado. Puede haber otros trastornos (TAG, TEPT, TOC, etc).



Su cerebro

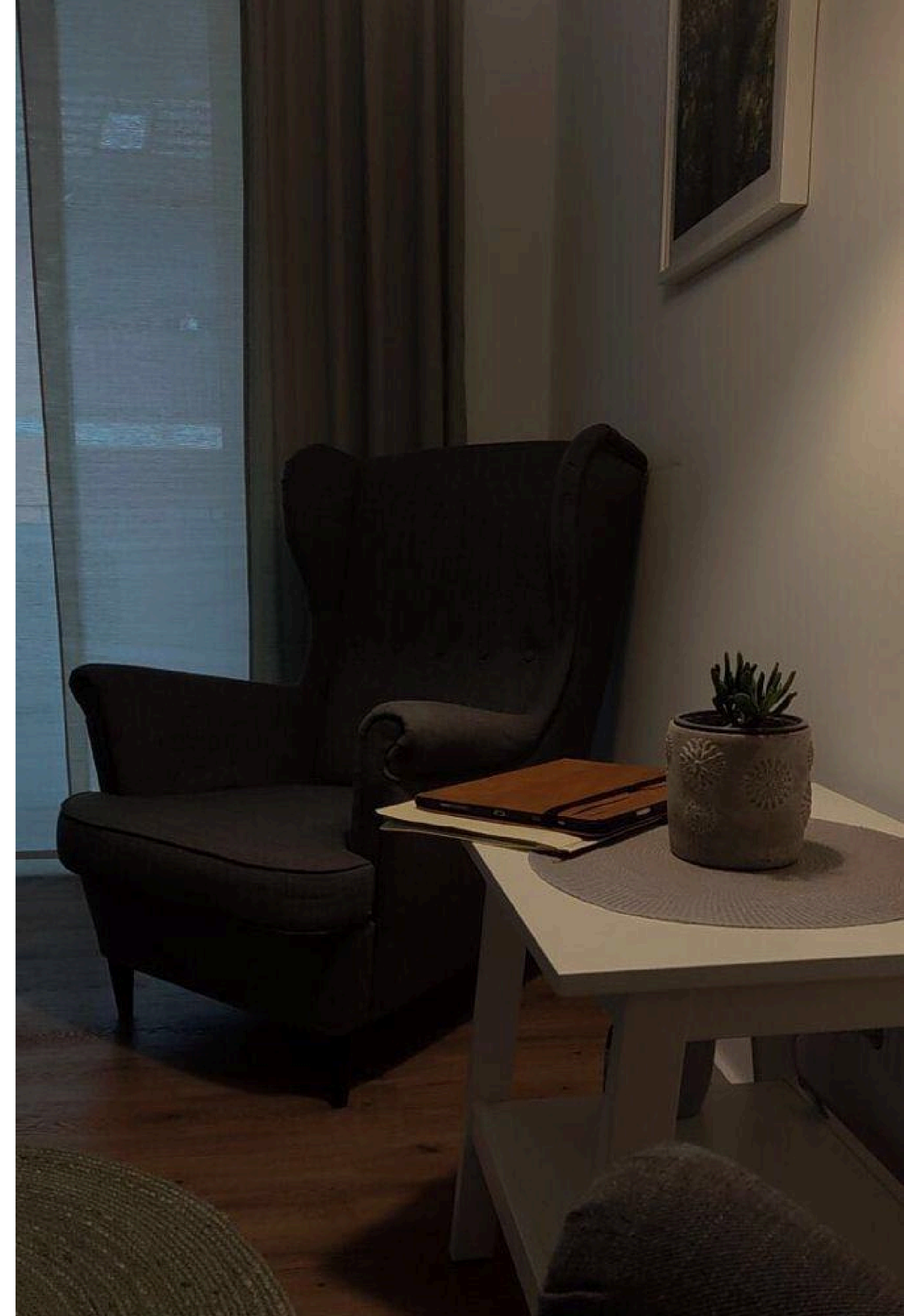
- **Amígdala hiperactivada:** sistema de amenaza hipersensible. Detectan peligros hasta en contextos seguros.
- **Corteza prefrontal hipoactiva:** tanto tiempo en amenaza y peligro, que apenas se conecta, no hay tiempo para racionalizar si el cerebro percibe que la supervivencia peligra.
- **Desconexión entre hemisferios:** trauma. Información emocional (derecho) no se integra ni pasa por el hemisferio izquierdo (racionalidad)= fragmentación.



Apego desorganizado en profundidad

Motivos de consulta típicos

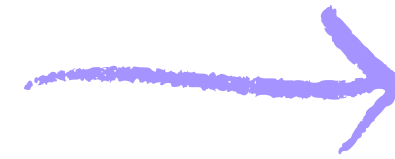
- Relaciones tóxicas, de maltrato, traumáticas.
- Se dan cuenta de que siempre repiten el mismo patrón, siempre se ven envueltas en relaciones tormentosas.
- Mucho sufrimiento, trauma no integrado.
- Sentimientos de vacío existencial.
- Síntomas graves y complejos: adicciones, TCA, intentos de suicidio, etc.
- Nunca logran estar bien del todo.
- Mucha desregulación, o están muy arriba o muy abajo.
- Trastornos límites de personalidad.



Apego desorganizado en profundidad

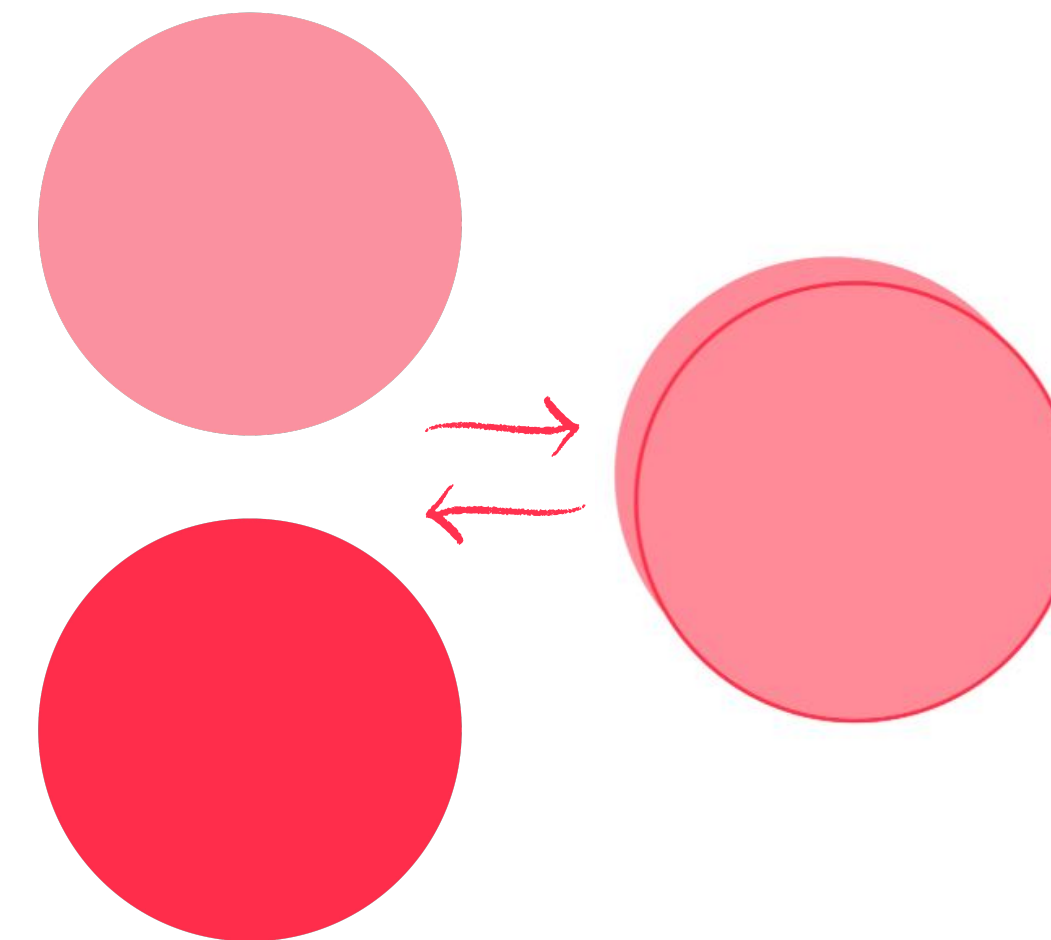
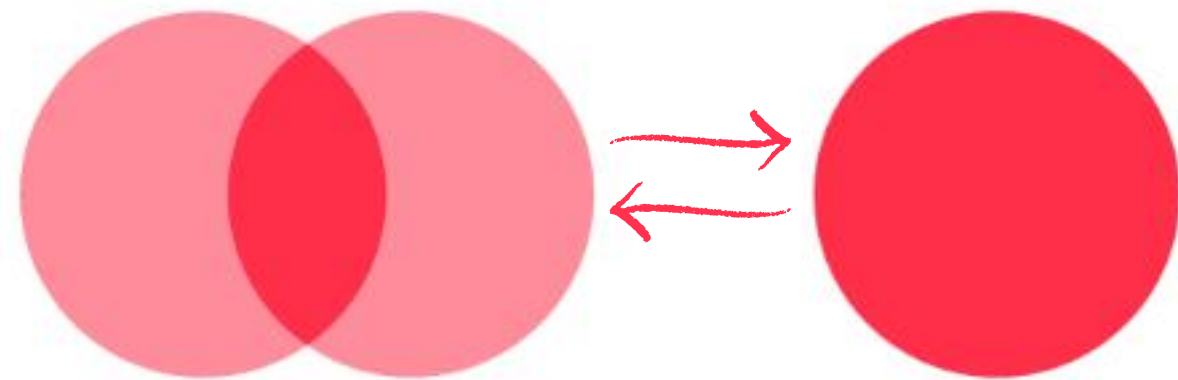
Gestión emocional

Pasan de la autorregulación a la correulación sin sentido. O necesitan mucho a los demás de forma exigente o se aíslan y no cuentan con nadie. No hay patrón claro. Caos y descontrol.



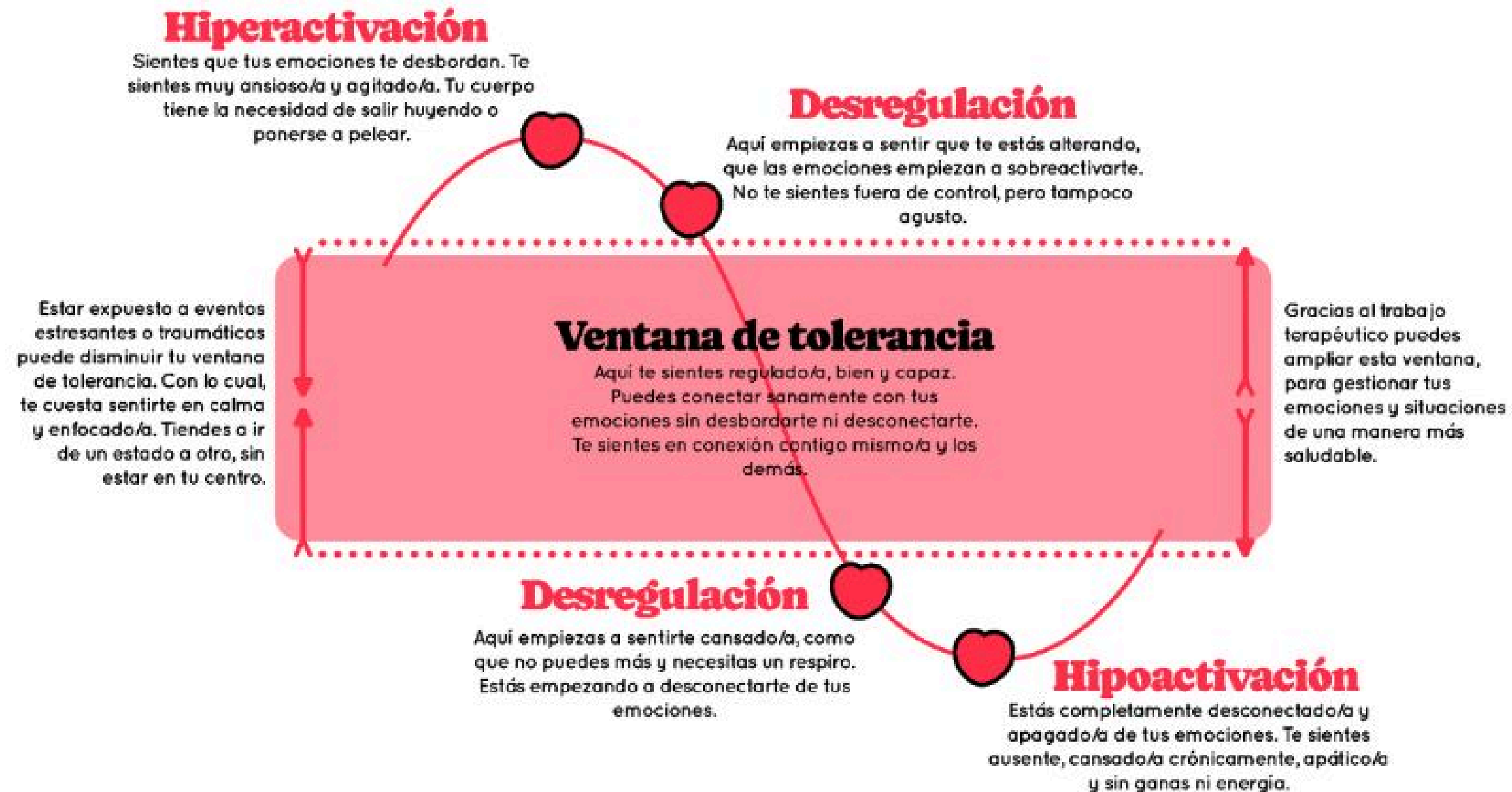
Tipo de relaciones

- **De la dependencia a la independencia:** a veces te necesito, no puedo vivir sin ti, eres mi vida, me ahogo si no estás, pero otras no quiero saber nada de ti, me alejo, quieres hacerme daño, eres peligroso.



Apego desorganizado en profundidad

Sistema nervioso y patrón emocional: ventana de tolerancia



Ventana de tolerancia muy estrecha: nunca están aquí o durante muy poco tiempo.



Apego desorganizado en profundidad

Forma de hablar

- Hay sesiones que están **muy conectados desde lo emocional**, llorando, desregulados, otras **completamente desconectados**.
- **No hay patrón claro**, es cambiante.
- **Discurso errático, sin sentido, incoherente**. “Te digo que amo a mis padres pero luego no te se dar ejemplo de ello o al revés”.



En consulta

- **Vínculo complicado**. Pueden sentirse heridos o atacados con cualquier cosa. Paciencia y cariño.
- **Desconfianza, muy en alerta, analizándote**.
- **Muchos acabarán abandonando**. A veces incluso cuando se sientan un poco mejor (autoboicot) o “ya estoy bien, no lo necesito”. Acostumbrados a relaciones irregulares, no al cuidado. Lo reflejarán en terapia también.



Apego desorganizado en profundidad

Heridas: abandono, rechazo, injusticia, humillación, traición.

- Están todas sobre todo si ha habido maltrato, abusos, etc.
- Se han traspasado todos los límites.



CUPIDO SOBRIO

Estilos de apego en profundidad

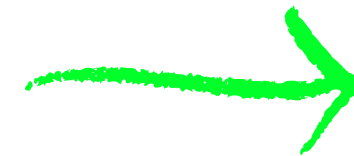
Apego seguro



Apego seguro en profundidad

Origen

- Padres que se han mostrado presentes ante las necesidades y cuidados del niño. Han estado ahí para él. PREDECIBLES.
- Han cubierto las necesidades físicas y emocionales del niño, han validado sus emociones y sostenido.
- Han permitido tanto la exploración como el sostén.
- No son padres perfectos, también se equivocan, pero a diferencia de los demás, han sabido reparar.



Mensajes y aprendizajes

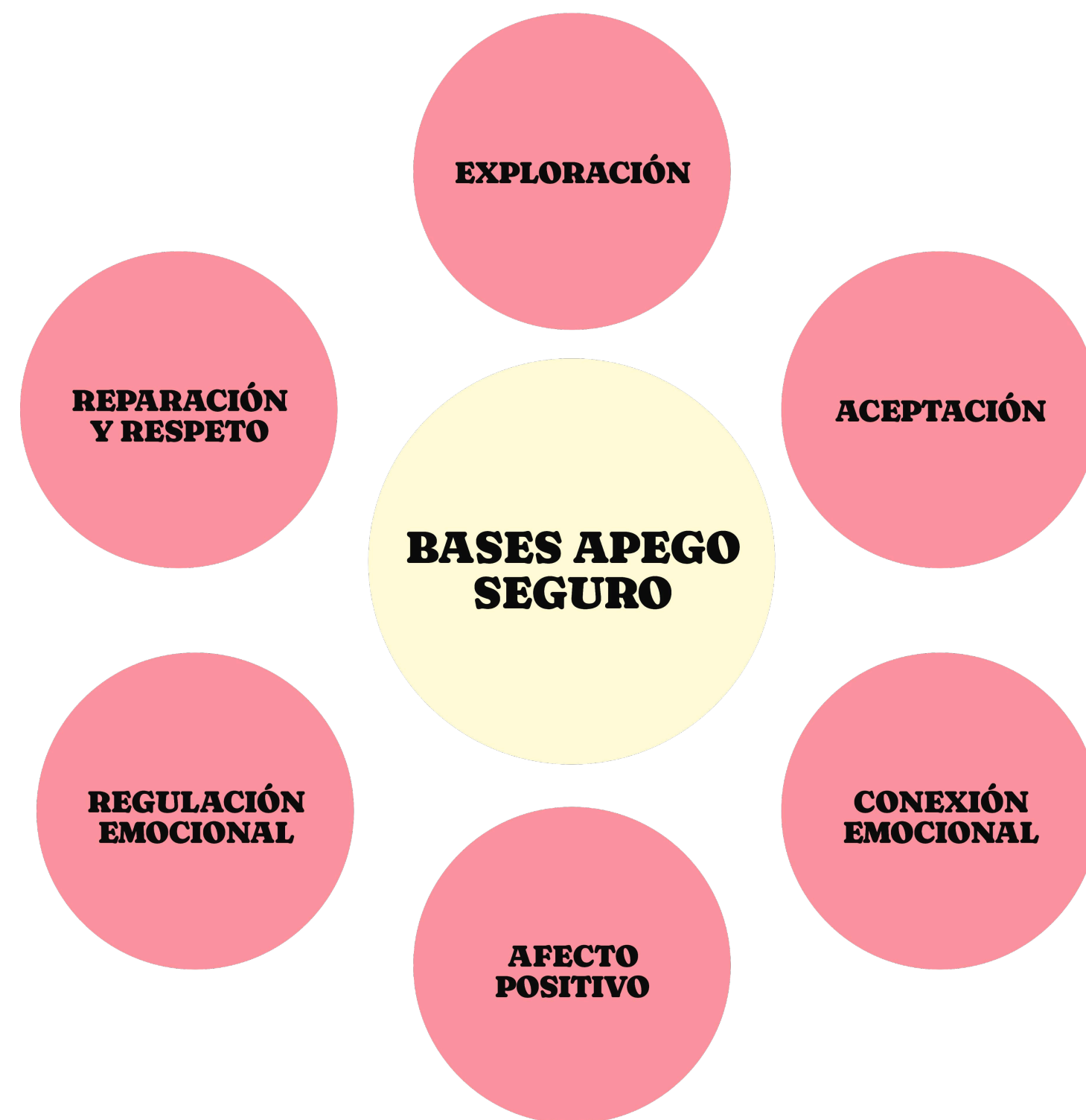
- “Puedo confiar”.
- “Si mis padres y las personas se equivocan, pueden y podemos repararlo”.
- “Los conflictos no son peligrosos”.
- “Me siento seguro ante los demás y en las relaciones, estas son seguras y buenas”.

Sienten confianza, se desarrollan con facilidad, confían en la bondad de la gente, sus buenas intenciones, etc. Están acostumbrados a la cercanía, la comunicación, la vulnerabilidad, la validación de las emociones, etc. Sistema nervioso en calma.

⚠️ Ante cambios o estrés en la vida adulta, pueden desregularse, no saber cómo afrontarlo, pero tendrán un sistema nervioso en general más regulado.



Apego seguro en profundidad



Círculo de Seguridad® Padres Atendiendo las necesidades del niño



©2020 Cooper, Hoffman, and Powell; Circle of Security International



Apego seguro en profundidad

¿Cómo son en la adultez?

Son personas seguras, confiadas, con un sistema nervioso regulado, tienen facilidad para resolver conflictos, comunicarse, expresar sus emociones, validar las emociones de los demás, apoyarse en los demás pero también tener su propio mundo y espacio.



Su cerebro

- **Amígdala y corteza prefrontal con funcionamiento regular y comunicación entre ambas:** la emoción no desborda, se puede pensar con claridad, buscar soluciones, calmarse o actuar.
- **Hemisferio derecho e izquierdo bien integrado, equilibrado:** pasa correctamente la información emocional y racional.



Apego seguro en profundidad

Motivos de consulta típicos

La realidad es que no suelen venir a terapia, no acostumbramos a verlos, pero aún así, pueden venir por:

- Problema puntual: estrés en el trabajo, crisis relacional, etc.
- Miedo al conflicto, los cambios, tendencia a la complacencia (suelen haber tenido una vida, padres bastante estables).
- Relaciones posteriores no tan sanas (apego seguro se tambalea o cambia).
- Duelos que se complican.
- Crisis vital o de identidad: pueden perderse en el camino. Nos pasa a todos los humanos.

CUPIDO SOBRIO

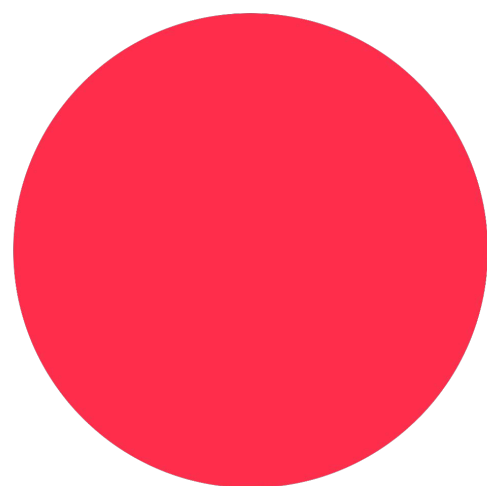


Apego seguro en profundidad

Gestión emocional

Tienen estrategias de autorregulación y correulación.

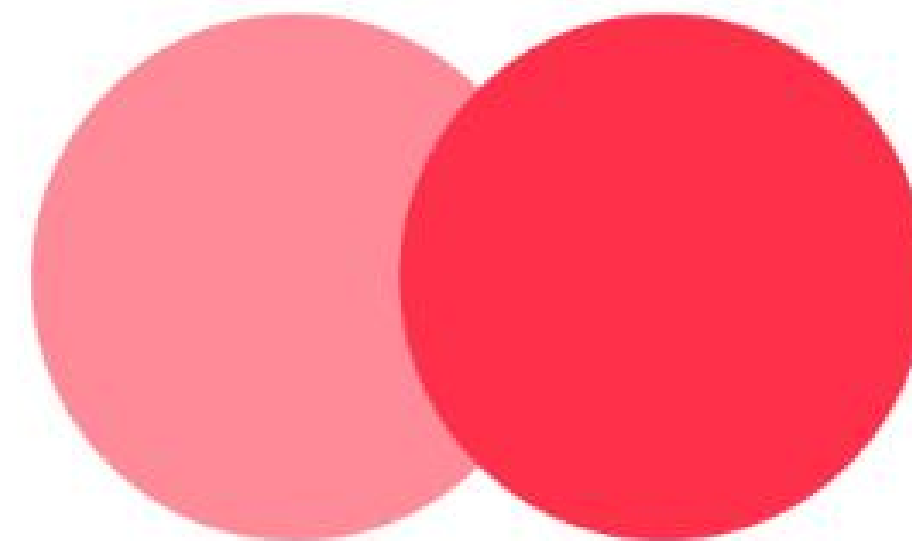
- “Puedo dejarme sostener y pedir ayuda”.
- “A veces necesito un poquito de tiempo para mi para regularme y esto me viene muy bien”.



CUPIDO SOBRIO

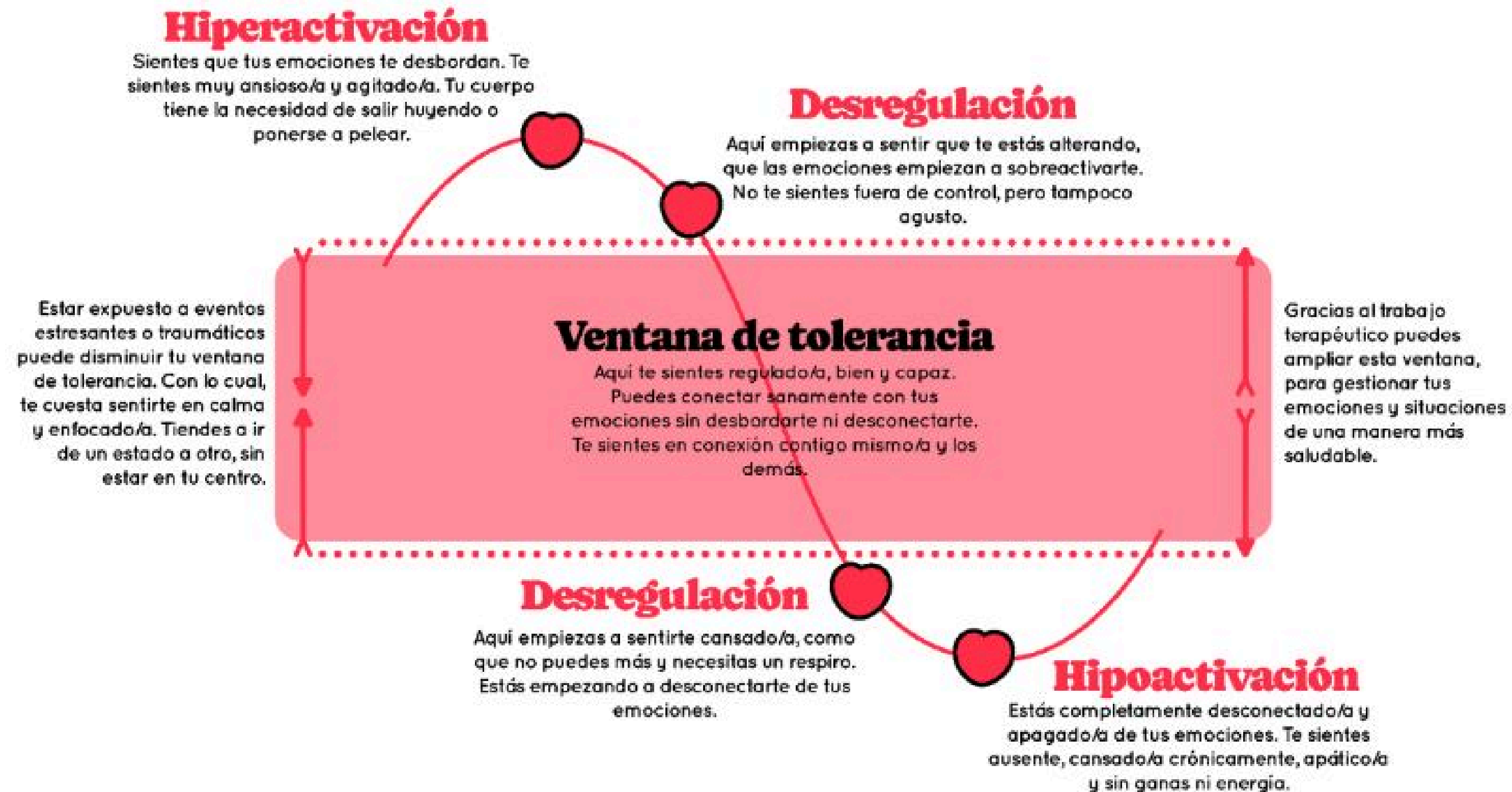
Tipo de relaciones

- **De interdependencia:** “tengo mi mundo, tú tienes el tuyo y luego tenemos el nuestro”. “Me importas, pero también me importo”. “Si la relación se acaba no se termina mi mundo ni mi vida”.



Apego seguro en profundidad

Sistema nervioso y patrón emocional: ventana de tolerancia



La mayor parte del tiempo están en ventana de tolerancia. Es amplia.



Apego seguro en profundidad

Forma de hablar

- **Emocional** cuando es necesario **y racional** cuando también lo es.
- **Discurso lógico, ordenado, comunicación fluida.**
- **Hablan de lo malo, pero también** son conscientes **de lo bueno y lo resaltan** (padres, infancia, relaciones).



En consulta

- **Vínculo muy sencillo.**
- **Son constantes en la terapia y comprometidos,** valoran tu tiempo y el suyo.
- **Procesos cortos,** rápidamente conseguimos objetivos, ya poseen en general muchos recursos y vínculos saludables.



CUPIDO SOBRIO

**Relaciones sexuales, deseo y lo
que necesitan controlar cada
uno en la relación**



**Objetivo terapéutico: tendremos
apego seguro adquirido siempre y
cuando contexto y relaciones nos lo
permiten**



! Importante !

El apego puede cambiar

Apego seguro \rightleftharpoons Apego inseguro

- Terapia
- Relaciones saludables
- Contextos apertura emocional
- Afecto positivo
- Bienestar general

- Relaciones tóxicas
- Ruptura, divorcio
- Depresión
- Pobreza
- Abuso
- Pérdidas y duelos



La capacidad de mentalización

Mermada en todos los estilos de apego inseguros

Mentalización:

Capacidad de entender y darnos cuenta de nuestros pensamientos, emociones, intenciones, acciones, etc; pero también de los demás. Es decir, somos capaces de entender nuestro mundo, pero también el mundo interno del otro, entendiendo qué puede y es diferente al nuestro.

Es entendernos a nosotros y al resto.

“He actuado así porque me ha sentado mal que me dijera x”.

“Creo que pudo haberse sentido molesto tras lo que le dije”.

- Se desarrolla a través de las figuras de apego cuando somos pequeños. Se forma cuando el niño es visto, comprendido y calmado, y puede sentir que su mente existe en la mente del otro. Mis padres me explican cómo están y me hacen entender qué me pasa.



(Paréntesis): ¿Qué tipo de apego tienes tú como terapeuta?

Evitativo: me va a costar entrar en la emoción, me voy a sentir incómodo, no voy a saber cómo sostener, voy a querer irme de ahí.

Ansioso: me voy a implicar en exceso, ejerceré de salvadora, esperaré de los demás más (reconocimiento, halagos, etc).

Desorganizado: si es grave, hacer terapia me va a desregular muchísimo, es importante trabajarlo personalmente en terapia. Si es leve, reconocer desde qué polo estamos.

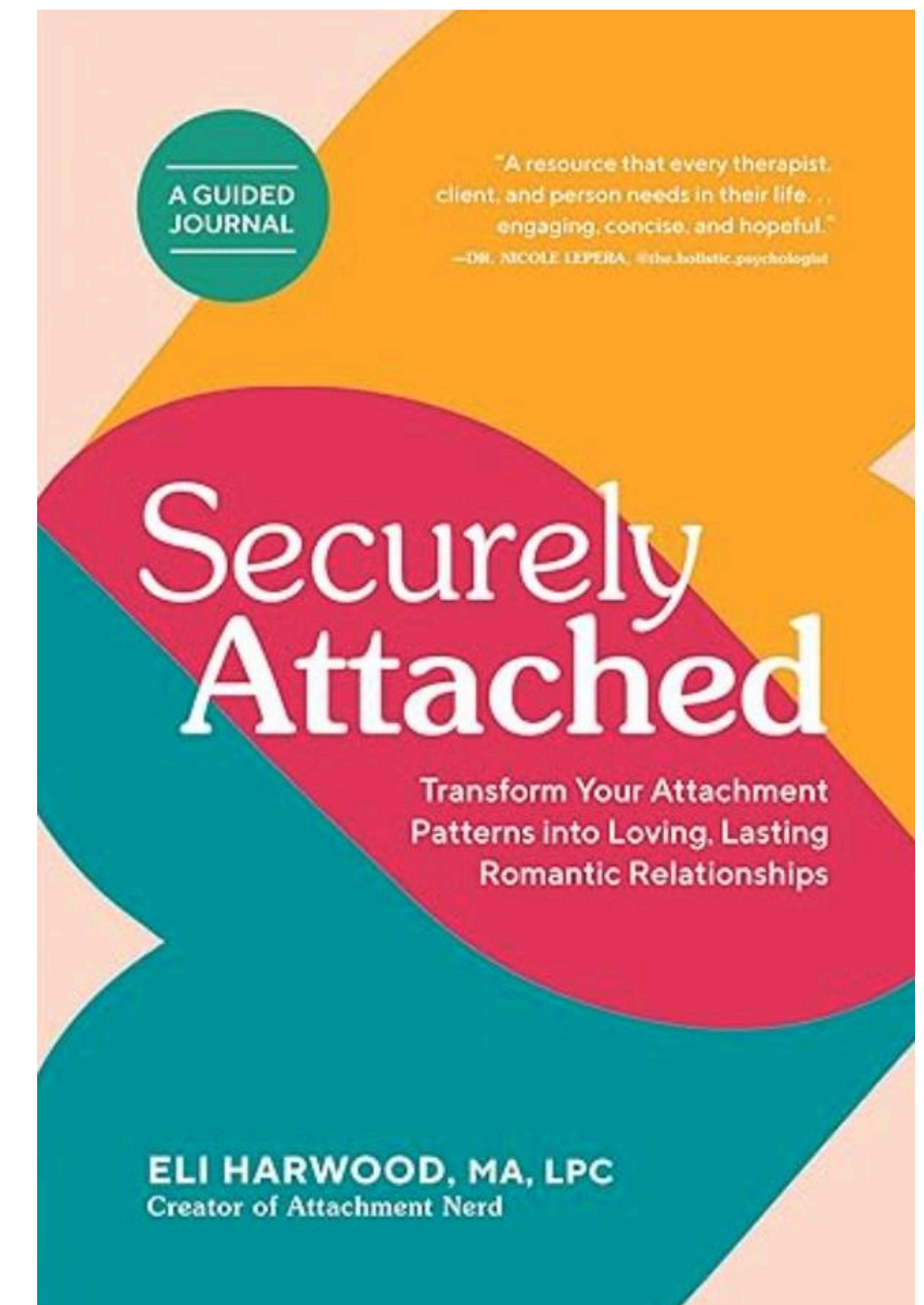
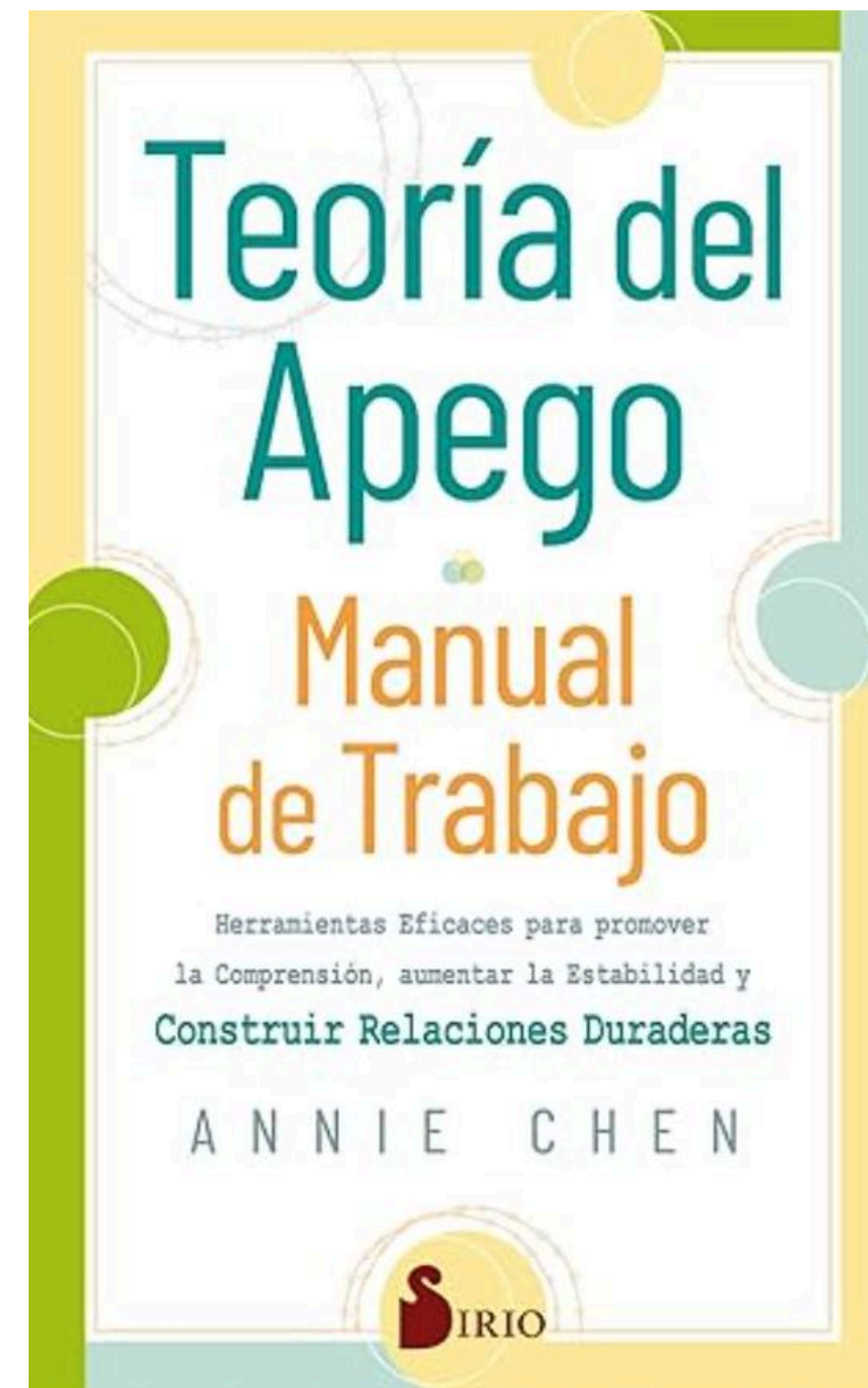
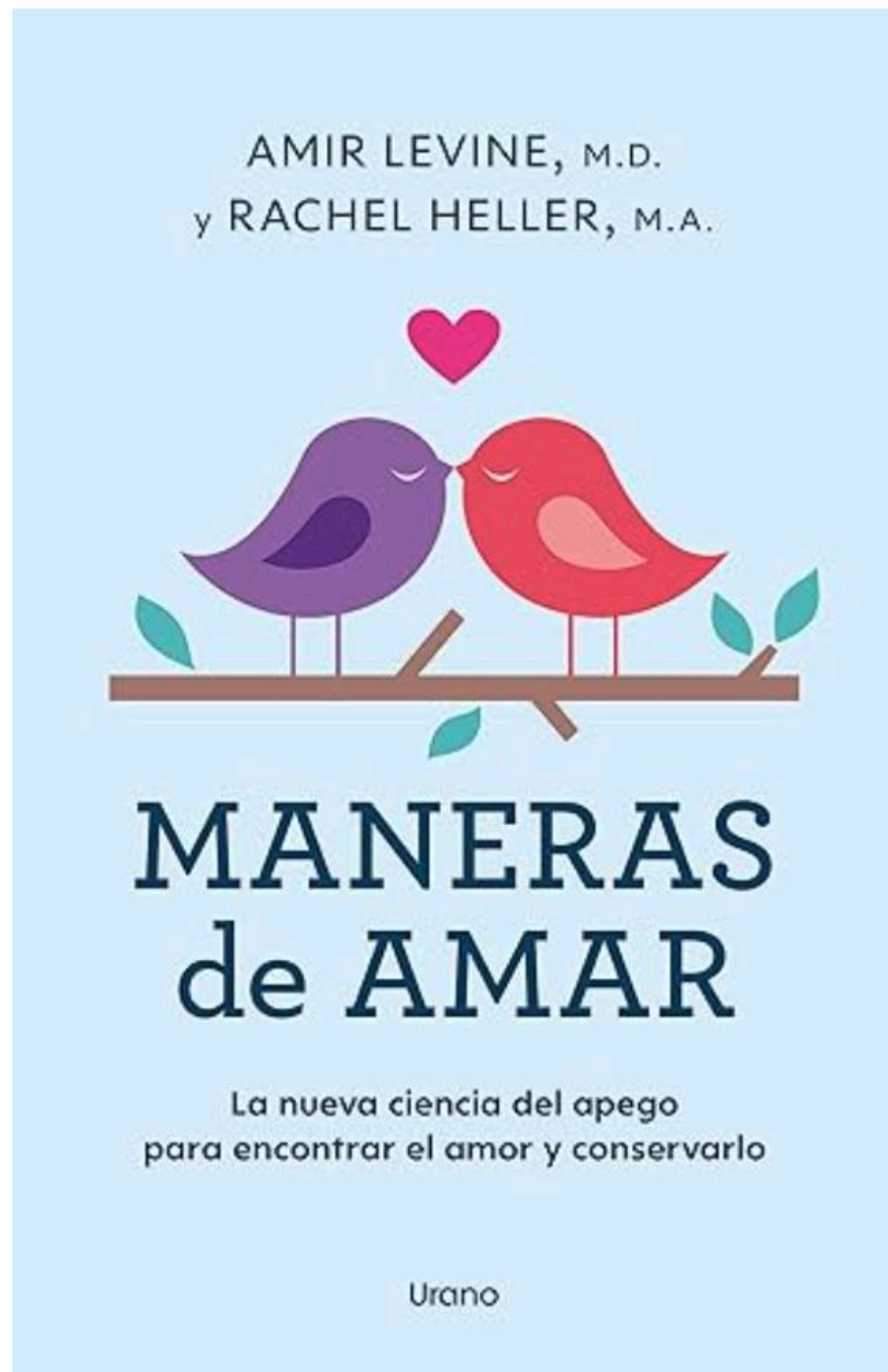
Seguro: óptimo.

Propio proceso terapéutico, supervisiones, etc.

CUPIDO SOBRIO



Libros recomendados



CUPIDO SOBRIO

Evaluación apego

Herramientas para evaluar con éxito



1. Entrevista de Apego Adulto

- 20 preguntas.
- De - a + emocional.
- Entrevista entera aquí.
- **Evaluar:** ¿habla mucho o es escueto?, ¿conecta con lo que dice?, ¿tiene sentido su discurso?, ¿da muchos o pocos detalles?, ¿idealiza?, ¿está muy enfadado/a?

Algunas de ellas, las más relevantes para mi:

1. Escoge **5 adjetivos para describir la relación que tenías con tu madre**, remontándote tan atrás como te sea posible (5-12 años apróx). Explica por qué elegiste esos adjetivos y pon ejemplos concretos que evidencien esos adjetivos que has puesto.
2. Ahora haz lo mismo pero con tu **padre**.
3. Comenta **con cuál de los dos**, te sentías **más unido/a**, **por qué** y por qué crees que no tenías el mismo sentimiento por el otro?



1. Entrevista de Apego Adulto

4. Cuando eras **pequeño** y te sentías **triste o preocupado**, ¿recuerdas **qué hacían tus padres**?

5. ¿Por qué crees que tus padres actuaron como actuaron durante tu infancia?

6. Ahora me gustaría que pensarás en tu **relación actual como adulto/a con tus padres**. ¿Cómo es vuestra relación?, ¿tenéis mucho contacto?, ¿podrías comentarme qué hace de vuestra relación algo insatisfactorio o satisfactorio?

7. **Ahora imagínate que eres padre o madre** (si no lo eres, si lo eres responde tal cual), ¿cómo te sientes o sentirías ante su separación, como por ejemplo cuando tienes que dejarlos por primera vez en el cole?, ¿te sentirías preocupado/a por ello?

8. Ahora piensa en esos hijos (reales o ficticios) y dime, ¿si pudieras pedir **3 deseos para tus hijos para los próximos 20 años**, ¿qué pedirías?, referido al **futuro** que desees o te gustaría para ellos.



1. Entrevista de Apego Adulto

Evaluación:

1-2: Adjetivos de mamá y papá: todo negativo (ansioso), todo positivo (idealización = evitativo), caos, no entendimiento y/o luego no saben dar buenos ejemplos (desorganizado), equilibrio (seguro).

⚠ OJO ⚠: contexto

- 3. Argumentaciones, explicaciones de por qué:** se meten mucho en la emoción, enfadados (ansioso), les cuesta hablar, no conectan, responden la pregunta sin dar ni un detalle más (evitativo), saltan de un lado a otro, se desregulan, discurso muy caótico (desorganizado), detalles precisos, fácil (seguro).
- 4. Qué hacían mis papás con mis emociones:** les cuesta responder, tardan, no quieren conectar con lo emocional (evitativo), mucho enfado y crítica, ansiedad (ansioso), caos, violencia (desorganizado), calma, equilibrio (seguro).
- 5. Pocos detalles, no saben, no conectan, idealizan, pocos detalles (evitativo), ira, rechazo (ansioso). Equilibrio (seguro).**



1. Entrevista de Apego Adulto

Evaluación:

6. Idealización, pero no saben dar motivos que se ajusten (evitativo), todo negativo y muy emocional (ansioso), equilibrio, relación sana (seguro).
7. “No pasa nada, los vería en un rato, que exageración” (evitativo), mucha emocionalidad, “pff lo pasaría fatal, no sé si podría” (ansioso), “me costaría, sería complicado, pero poco a poco, seguro que cada vez mejor” (seguro).
8. Logros y éxitos, “que sean trabajadores y buenas personas” (evitativo), todo muy emocional (ansioso), equilibrio (seguro), en torno al peligro (desorganizado).

Documento [aquí](#).



Test apego propio

1. En las relaciones suelo...

- Sentir mucha ansiedad e inseguridad.
- Sentirme muy agobiado si el otro depende de mi o necesita mucho de mi.
- Sentirme seguro, confiado, tranquilo...
- Desear mucho la conexión, pero a la vez sentir mucho miedo a ella.

2. Lo que más me preocupa en una relación es...

- Que mi pareja, me sea infiel, no me quiera...
- Perder mi individualidad, mi espacio.
- Que no haya comunicación o respeto mutuo, pero suelo confiar.
- Que me haga daño, sentir dolor, acercarme y salir herido y depender demasiado.

3. Ante discusiones o conflictos en pareja...

- Necesito resolver las cosas al momento, siento mucha ansiedad.
- Necesito mi espacio, regularme a solas y luego hablarlo o dejarlo pasar.
- Suelo hablarlo de manera asertiva, intentando llegar a un acuerdo óptimo para los 2.
- Suelo sentirme muy desbordado y reaccionar de forma contradictoria, a veces queriendo resolverlo al momento y otras distanciándome, alejándome y cerrándome.

4. Cuando me distancio físicamente de mi pareja..

- Mi cabeza me juega malas pasadas, me imagino lo peor, me siento intranquilo, ansioso.
- Me siento hasta aliviado, con espacio para mi, menos agobiado...
- Confío en mi pareja y me siento generalmente seguro.
- Puedo sentir alivio y angustia al mismo tiempo, lo que me genera mucha confusión interna.

5. Me considero y me consideran una persona muy...

- Emocional e intensa.
- Racional y lógica.
- Segura y espontánea.
- Impredecible y caótica.

- -----
- -----
- -----
- -----

- Ansioso
- Evitativo
- Seguro
- Desorganizado

6. A la hora de hablar o expresar cosas que me pasan o han pasado suelo...

- Dar muchos detalles, irme por las ramas y explicarlo de una manera muy emocional.
- Hacerlo de forma escueta, racional, lógica, sin dar muchos detalles, voy al grano.
- Hacerlo con claridad, conectando con lo que siento y expresándolo de forma coherente y ajustada a la situación.
- Desbordarme emocionalmente algunas veces y otras me mantengo frío, lógico...

7. Cuando me pasa algo suelo...

- Necesitar de los demás, llamar a alguien, contárselo, dejarme ayudar, aconsejar...
- Aislarme, no contar con nadie, ni pedir ayuda, quedármelo para mi.
- Dejarme ayudar o bien regularme por mi mismo, dependiendo de lo que necesite.
- Oscilar entre necesitar mucho apoyo y aislarme de todo y todos.

8. En mi infancia...

- Sentía que el cariño y la atención eran intermitentes, a veces estaban y otras no, lo que me hacía estar muy pendiente del vínculo.
- Aprendí a apañármelas solo y no mostrar mucho mis emociones, ni hablar de ellas.
- Me sentía generalmente seguro, acompañado, apoyado, confiado, tranquilo...
- El cuidado fue confuso e impredecible. A veces pensaba que mis padres podían protegerme y otras no, otras me asustaban. No sabía muy bien a quién acudir cuando lo necesitaba.

9. Cuando sientes emociones desagradables o algo malo te ocurre...

- Llamo frenéticamente a mis amigos y me altero muchísimo hasta que me derrumbo.
- Intento no pensar en ello y seguir adelante.
- Suelo acercarme a mi gente, compartir mis sentimientos y recibir su cariño.
- Pienso: "te lo mereces, maldito idiota, inservible...".

10. Cuando ocurre algo doloroso en una de tus relaciones, ¿cómo suena tu voz interior?

- ¿Por qué me hacen esto?, ¿es que no les importo?
- Supéralo, no es para tanto, estarás bien.
- Estoy triste y eso es válido, pero estaré bien.
- Una mezcla entre la A y la B. Suelo oscilar entre necesitar mucho al otro y aislarme de todo y todos.

2. Línea de vida

“Desde que eras pequeño 0-5 años hasta ahora, aspecto positivos y no tan positivos, importantes, que creas que necesito saber”.

Info:

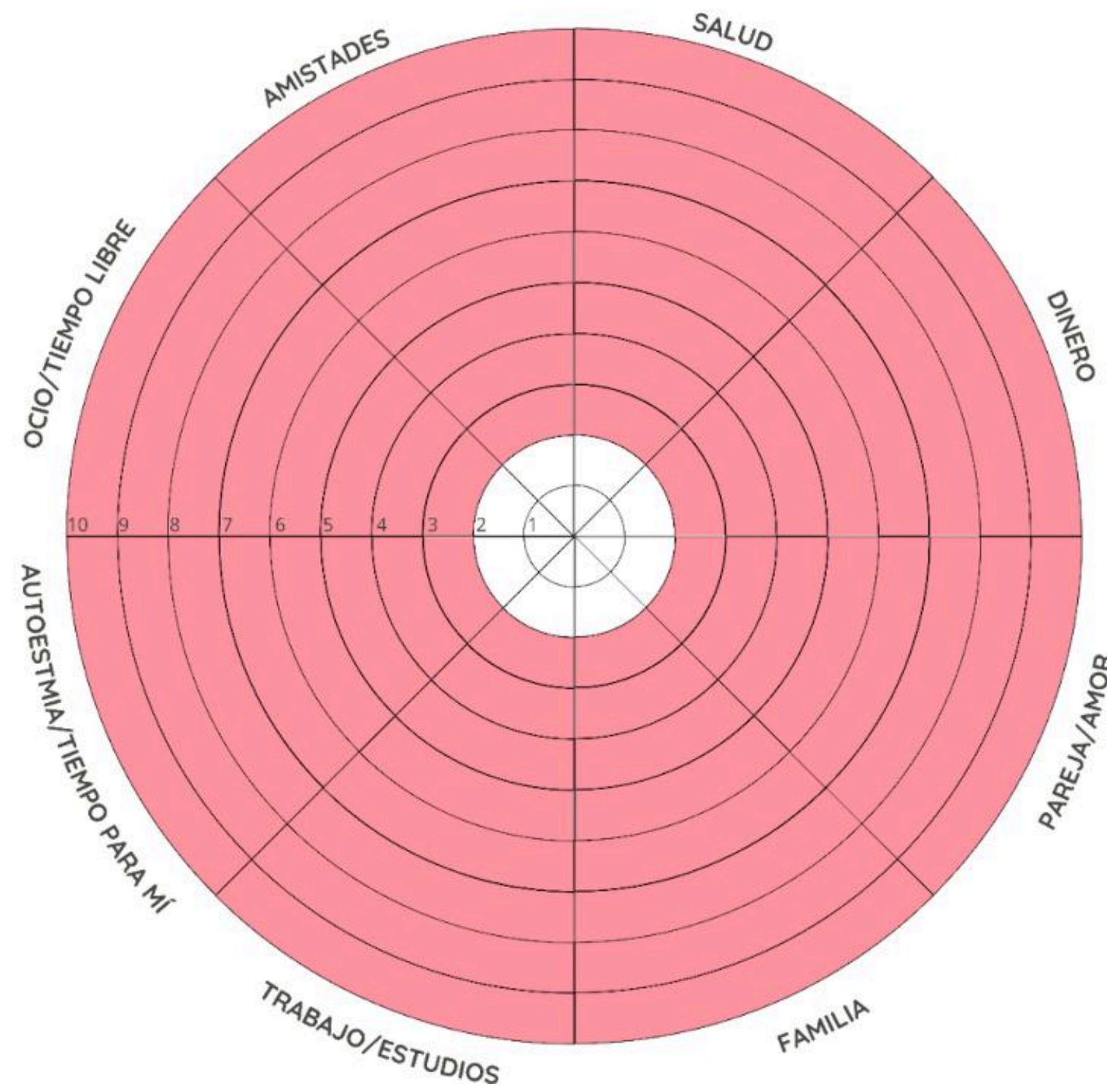
- Si no recuerda cosas: “¿posible trauma? y **apego desorganizado**, cerebro no ha codificado bien, mucho estrés.
- No da mucha información, idealiza constantemente, hay que sacarle las palabras, normaliza: **apego evitativo**.
- Te cuenta su vida, te da mucha información, te lo cuenta de forma muy emocional, derrumbándose: **apego ansioso**.
- Equilibrio, serenidad, lo bueno y lo malo, discurso organizado, emocional y racional: **apego seguro**.

Aspectos importantes a evaluar: infancia, relación con los padres, relación con ellos y entre ellos, ¿hubo alguna figura de seguridad si no fueron sus padres?, relaciones pasadas (¿cómo las ha vivido?, ¿han sido seguras?, ¿ha tenido alguna relación sana?), relación consigo misma, tiempo a solas, ocio, ¿hay más allá de la pareja?, ¿o hay demasiado más allá y poca intimidad?



3. Rueda de vida

Como es



Como quiero que sea



4. Reglas de oro del bienestar

1. SUEÑO

	Duermo bien. Me siento descansado/a (sueño de calidad).
	No tengo insomnio.
	Duermo unas 6-7-8 horas al día.

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

	Mi alimentación es mayoritariamente saludable (80-90% de mi dieta): vegetales, legumbres, proteína, pasta, arroz, alimentos integrales...).
	Como ultraprocesados de manera OCASIONAL.
	Bebo bastante agua, me mantengo hidratado (1-2L/día).
	Tengo una buena relación con la comida.

3. EXPOSICIÓN AL SOL

	Me expongo con frecuencia al sol (al menos 10-20-30 minutos), a poder ser cada día o frecuentemente.
	Si no me expongo al sol, tomo suplementación de vitamina D3 K2.



4. Reglas de oro del bienestar

4. DEPORTE Y MOVIMIENTO

	Evito estar sentado largas jornadas (8 horas o más).
	Incluyo el movimiento en mi día a día.
	Práctico al menos 3 días algún deporte/ejercicio (correr, nadar, bailar, saltar, patinar, crossfit, levantamiento de pesas y /o ejercicios de fuerza, ciclismo, etc...)
	Intento andar o estar activo en mi día a día.

	Intento socializar o estar rodeado de gente en mi día a día. (Si no puede verlos físicamente, están presentes por mensajes, llamadas, etc).
	Considero que tengo un buen o buenos vínculos sociales.
	No me siento solo. Puedo contar con gente.

5. SOCIALIZACIÓN



4. Reglas de oro del bienestar

6. RELAJACIÓN, AUTO CUIDADO Y TIEMPO PERSONAL

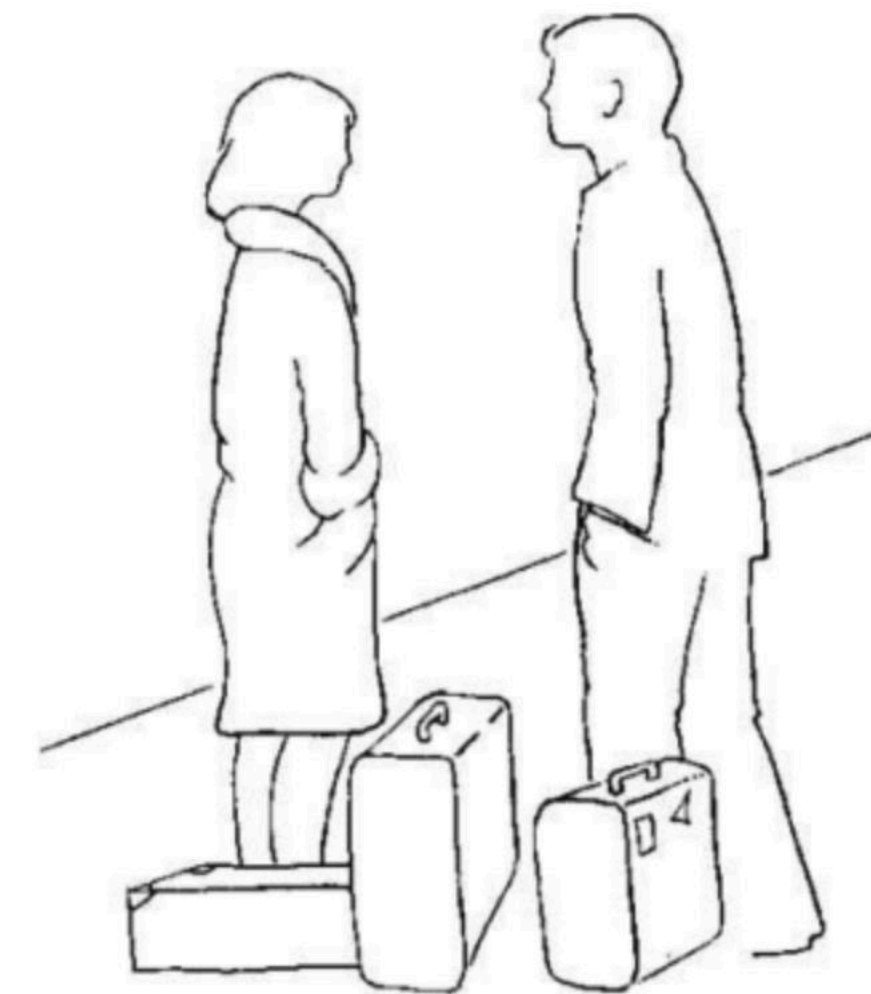
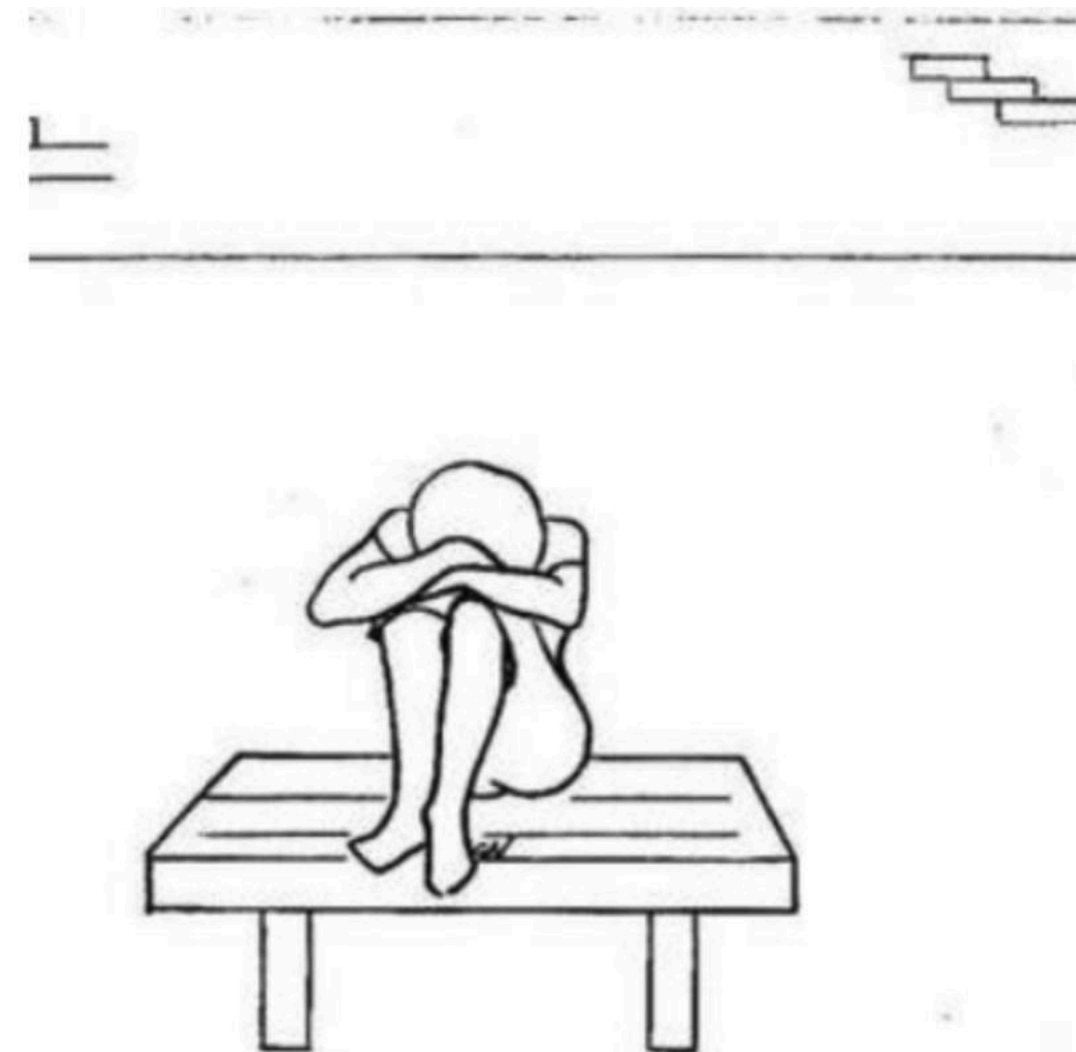
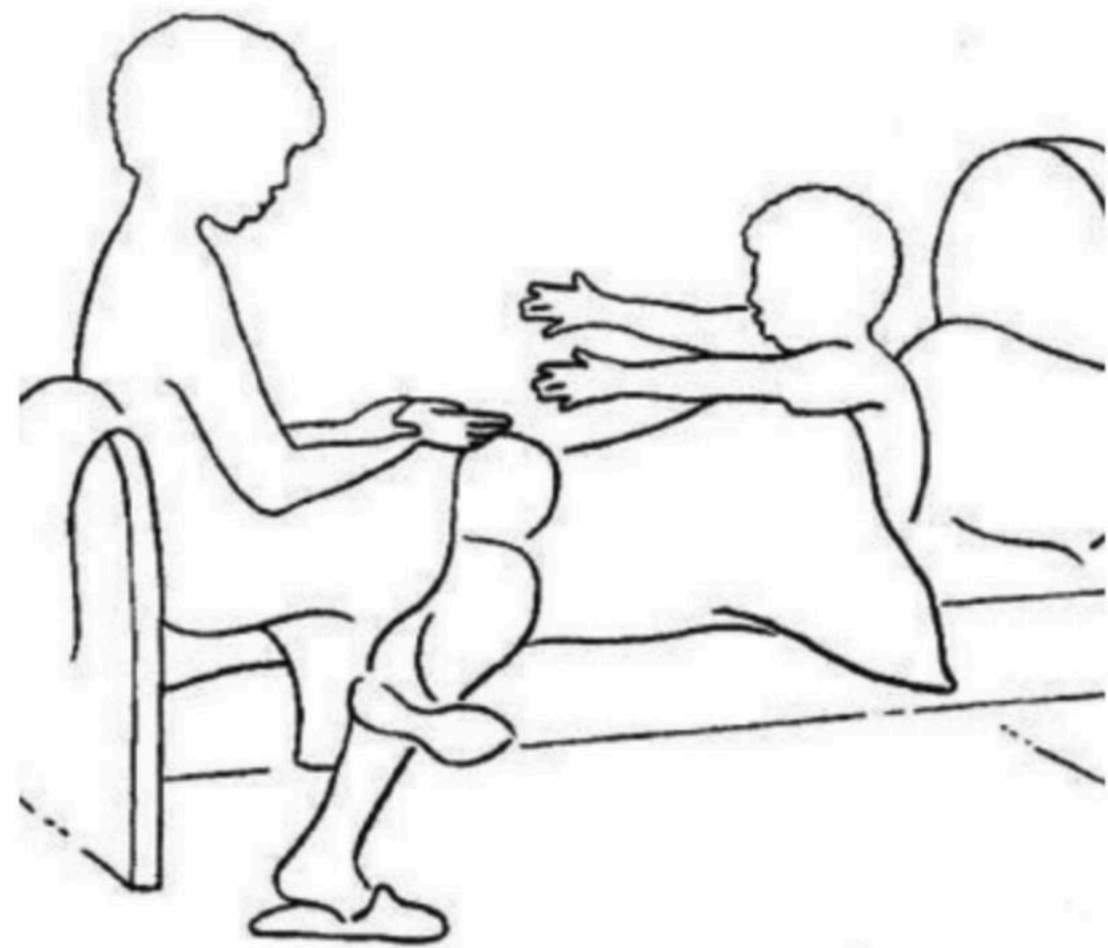
	Práctico regularmente actividades que me relajan (al menos 1-2 días a la semana).
	Me permito no hacer nada y descansar.
	Me permito y hago actividades que disfruto, que me hacen sentir bien.
	Me dedico tiempo a mi mismo/a.
	Me permito hacer cosas desde el DISFRUTAR y no desde el HACER o DEBER.

7. CONTACTO CON LA NATURALEZA

	Estoy en contacto regularmente con la naturaleza (al menos 1-2 días a la semana).
	Hago paseos, excursiones, visito parques, lagos, voy a la playa...



5. Adult attachment projective picture system (AAP)



5. Adult attachment projective picture system (AAP)

- 12 imágenes. Internet o comprar.
- Analiza los **MOI**: Modelos Operativos Internos (idea de nosotros, otros y el mundo en base a experiencias vividas).
- Son imágenes preparadas para activar el sistema de apego. Entender qué sienten los personajes.
- Deben contar la historia de las imágenes. Exploramos narrativa, cómo cuentan las cosas (detalles, etc).
- Si una persona reacciona mucho en una y otra no, nos dice mucho de su historia, indagar ahí.
- Muy útil para personas con apego evitativo y/o desorganizados cuando están desconectados.

Evitativo: pocos detalles, no hablan de ellos, se ciñen a la historia.

Anisioso: muchísimos detalles y emocionalidad. Se enrollan.

Desorganizado: en una cuentan muchas cosas, en otras nada, se desconectan.



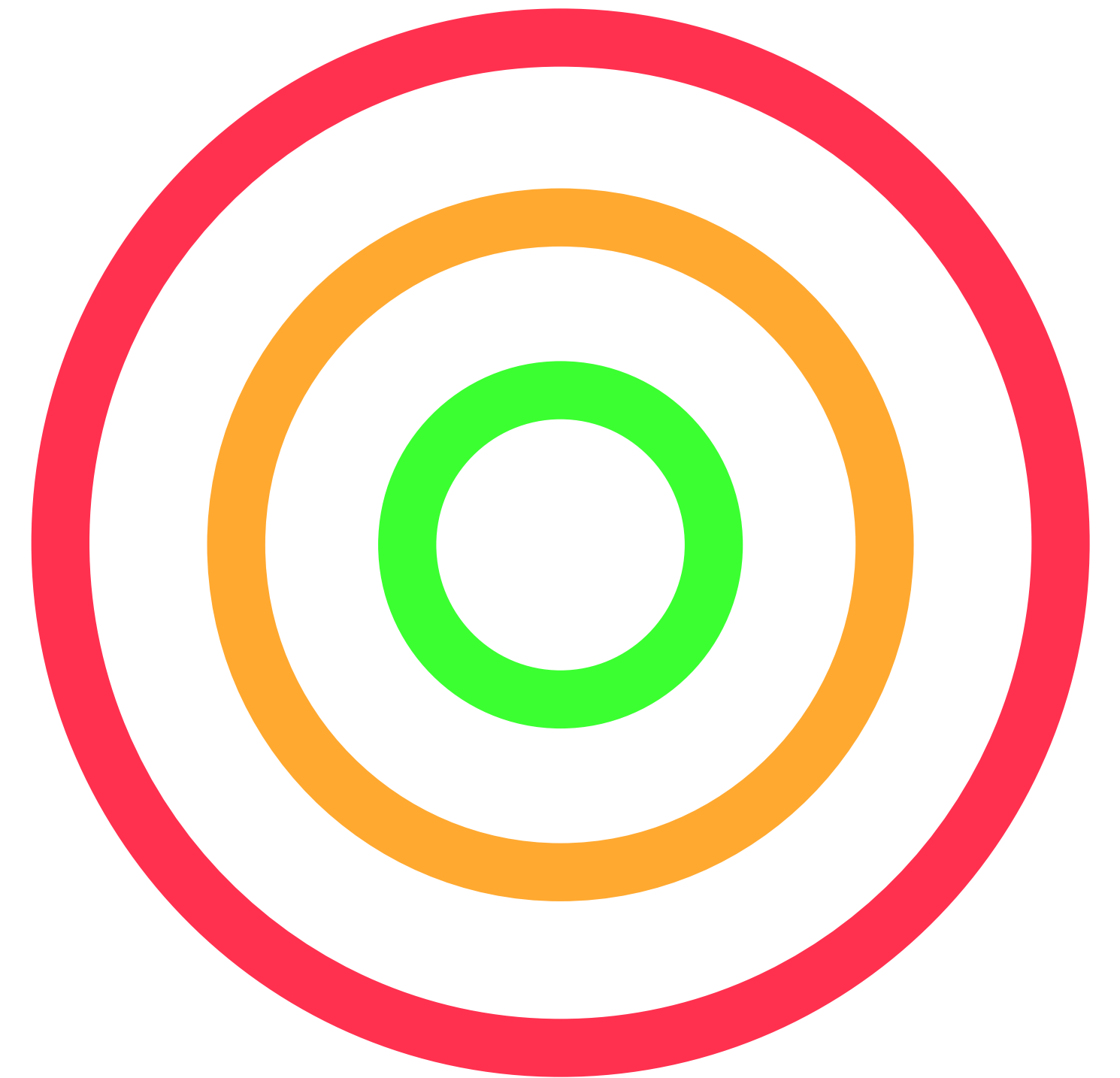
6. Diana Social

1. Pensar en las personas, apuntarlas + figura geométrica.
2. Ponerlas en el círculo.
3. Explicar por qué y poner ejemplos.
4. ¿Dónde crees que ellos te pondrían a tí en su círculo? - mentalización.

- **Evitativo:** ponen gente en el verde que luego con los ejemplos o lo que sabemos de ellos, no estarían ahí. Idealiza.

Lo normal es que no haya muchísimas personas en el verde. Apego seguro.

- **Desorganizado:** discurso incoherente. Lo pongo en el verde pero luego hablando de el lo odia, “lo amo pero lo odio”. Personas en el verde que lo dañan y al revés.
- **Ansioso:** mucha gente en el intermitente (mucho enfado y reproche), o alguien en intermitente la sitúa en rojo porque hay mucha ira, pero luego al hablar de ello ves que hay vínculo y estaban disponibles, (tampoco era un rojo).



7. Modelo Interno de Trabajo (Rafael Guerrero)

- Perfecto para estilos de apego evitativos o desorganizados desconectados.
- Se hace un círculo a lo que se sienten identificados y a partir de ahí se puede realizar entrevista.

Cómo me sentía y cómo me veía yo de pequeña/o?	Cómo sentía de pequeño/a a mis familiares cercanos??	Qué solía hacer de pequeño/a para mantener cerca de mí y obtener un trato positivo de mis familiares?
Bueno/a Malo/a Querido/a Rechazado/a No querido/a Solo/a Capaz de gustar a los demás y hacerlos sentir bien. Inútil. Inadecuado/a Torpe. Impotente. Capaz. Exitoso/a Listo/a Astuto/a Inteligente Valioso/a Desgraciado/a Atemorizado/a Poderoso/a Víctima Capaz de hacer daño a los demás. Fuerte Vulnerable. Sano/a Activo/a Pasivo/a Conformista Sometido/a Capaz de generar interés en los demás. Incapaz de generar interés en los demás. Dependiente. Autónomo Autosuficiente. Reivindicador Inseguro Seguro Protegido/a Acompañado/a No capaz de generar aprecio en los demás.	Accesibles Inaccesibles Sensibles Insensibles ante mis necesidades. Insensibles ante mis estados emocionales. Justos Injustos. Amorosos Hostiles Agresivos Explotadores Confiables. Personas que me daban seguridad Personas en las que no se podía confiar. Predecibles. Impredecibles Reconfortantes Generosos Amenazantes Peligrosos Asustadizos Enfermos Locos Personas que me rechazaban Indecisos Inconsistentes Temibles Pasivos. Irresponsables en relación a mi cuidado. Activos Protectores Defensores Amistosos Débiles Torpes Inadecuados Exigentes Críticos	Solía tener un comportamiento abusivo ante ellos. Solía complacerles, darles lo que ellos querían, comportarme como ellos querían. Me comportaba como si fuera superior, como si fuera muy capaz y no necesitara a nadie. Solía cuidarles para no ser abandonado. Solía aceptar sus exigencias, aunque eran algo explotadoras. Hacía cómo que no me importaban sus regañinas, malas caras o desprecios e intentaba ser mejor, ser perfecta/o para gustarles, para que no me criticaran, para parecerles bien a ser posible la/el mejor. Me comportaba como un niño/a más pequeño Les exigía mucho. Tenía miedo, y me relacionaba con ellos desde este miedo. Los manipulaba. Los controlaba yo. Trataba de mantener mi intimidad alejada de ellos porque pensaba que así no podrían hacerme daño. Me mostraba muy dependiente. Todo les pedía que me hicieran ellos. Me mostraba impredecible para que no supieran a qué atenerse conmigo. Me hacía la víctima todo el tiempo. Trataba de seducirlos para que ellos estuvieran contentos conmigo. Éramos como uno. Me distanciaba de ellos, me aislaba. Me dejaba cuidar y querer porque sabía que ellos estaban ahí para mí. Crecía tranquilo/a y cuando necesitaba cosas se las pedía porque confiaba en que estaban para mí. Les contaba, les preguntaba, les pedía ayuda y les buscaba cuando necesitaba cariño.

7. Modelo Interno de Trabajo (Rafael Guerrero)

Cómo me siento y cómo me veo yo??	Cómo veo a mis familiares cercanos??	Qué suelo hacer para mantener cerca a mis familiares cercanos??
Bueno/a Querido/a Rechazado/a No querido/a Solo/a Capaz de gustar a los demás y hacerlos sentir bien. Inútil. Inadecuado/a Torpe. Impotente. Capaz. Exitoso/a Listo/a Astuto/a Inteligente Valioso/a Desgraciado/a Atemorizado/a Poderoso/a Víctima Capaz de hacer daño a los demás. Fuerte Vulnerable. Sano/a Activo/a Pasivo/a Conformista Sometido/a Dependiente. Autónomo Autosuficiente. Reivindicador Inseguro Seguro Protegido/a Acompañado/a	Accesibles Inaccesibles Sensibles Insensibles ante mis necesidades. Insensibles ante mis estados emocionales. Justos Injustos. Amorosos Hostiles Agresivos Explotadores Confiables. Personas que me daban seguridad Personas en las que no se podía confiar. Predecibles. Impredecibles Reconfortantes Generosos Amenazantes Peligrosos Asustadizos Enfermos Locos Personas que me rechazaban Indecisos Inconsistentes Temibles Pasivos. Irresponsables en relación a mi cuidado. Activos Protectores Defensores Amistosos Débiles Torpes Inadecuados Exigentes Críticos	Suelo tener un comportamiento abusivo ante ellos. Suelo complacerles, darles lo que ellos quieren, comportarme como ellos quieren. Me comporto como si fuera superior, como si fuera muy capaz y no necesitara a nadie. Suelo cuidarles para no ser abandonado. Suelo aceptar sus exigencias aunque sean algo explotadoras. Me comporto como un niño/a pequeño Les exijo mucho. Les tengo miedo, y me relaciono con ellos desde este miedo. Los manipulo Los controlo yo. Trato de mantener mi intimidad alejada de ellos porque pienso que así no podrán hacerme daño. Me muestro muy dependiente. Todo les pido que me hagan ellos. Me muestro impredecible para que no sepan a qué atenerse conmigo. Me hago la víctima todo el tiempo. Trato de seducirlos para que ellos estén contentos conmigo. Somos como uno. Me distancio de ellos, me aislo. Me dejo cuidar y querer porque se que ellos están ahí para mi. Vivo tranquilo/a y cuando necesito cosas se las pido porque confio en que estaban para mi y en que no me lo van a echar en cara. Les cuento, les pregunto, me preocupo por ellos y también les pido ayuda y les busco cuando necesito cariño.



8. Mentalización

Capacidad de comprender y atribuir estados mentales (pensamientos, emociones, intenciones, creencias, deseos) a uno mismo y a los demás. Es la habilidad de darnos cuenta de lo que sentimos, pensamos y por qué actuamos de cierta manera, al mismo tiempo que comprendemos la forma de los demás que puede ser diferente a la nuestra.

Si no son capaces de mentalizar: apego inseguro.

- “Piensa en una situación que te genera estrés” y realizar estas preguntas:
 - a. ¿Qué sentiste?
 - b. ¿Qué pensamientos pasaron por tu mente?
 - c. ¿Cómo interpretaste la reacción de los demás?
 - d. ¿Qué necesitabas para sentirte mejor?
 - e. ¿Qué parecía sentir la otra persona?
 - f. ¿Qué podría estar pensando?
 - g. ¿Cómo interpretaba esa persona tus reacciones?
 - h. ¿Qué necesitaba para sentirse mejor?

Señales de que no hay metanlización: “no sé”, sólo dan respuestas de lo que ellos sienten, etc.



9. Otros tests y cuestionarios

- Cuestionario de Apego (Cami-R).
- Cuestionario de Apego Adulto de Hazan y Shaver, adaptación al castellano.
- Cuestionario libro maneras de amar, apego.
- Adult Attachment Questionnaire (ASQ).
- Adult Attachment Scale (AAS).
- Test Apego Cupido Sobrio (combinación de todos, propio)👉
<https://7atfbe7o7sz.typeform.com/to/ug90RxZi?typeform-source=beacons.ai>



CUPIDO SOBRIO

Trauma



Conceptos básicos

DEFINICIÓN: es cuando ocurre algo que sobrepasa nuestra capacidad para poder gestionarlo e integrarlo en nuestro cerebro (pequeños, evento altamente intenso y estresante, repetido, etc). Pero no es sólo lo que pasa, también es lo que no pasa y no hay narrativa de ello muchas veces. Se ve afectado: el cuerpo, emociones y cogniciones consciente o inconscientemente.

CUPIDO SOBRIO

TRAUMA SIMPLE: legitimado. Un evento concreto y puntual (desastre natural, accidente, parto traumático, robo). Puede coexistir con apego seguro. Suceso altamente traumático, intenso o estresante, pero único (T grande, EMDR).

TRAUMA COMPLEJO: invisibilizado y silenciado. Experiencias repetidas, continuadas que han ido calando. Tortura: pequeñas gotitas. “Demasiado, demasiado pronto, durante demasiado tiempo o no lo suficiente durante demasiado tiempo”. Siempre apegos inseguros. Puede generarse por grandes traumas (3 T grandes) como por muchos pequeños (microtraumas) repetidos (T pequeñas).

TRAUMA RELACIONAL/ INTERPERSONAL: herida que se crea en la relación/es, de cualquier tipo. La mayor parte de los traumas complejos y preverbales son relacionales.

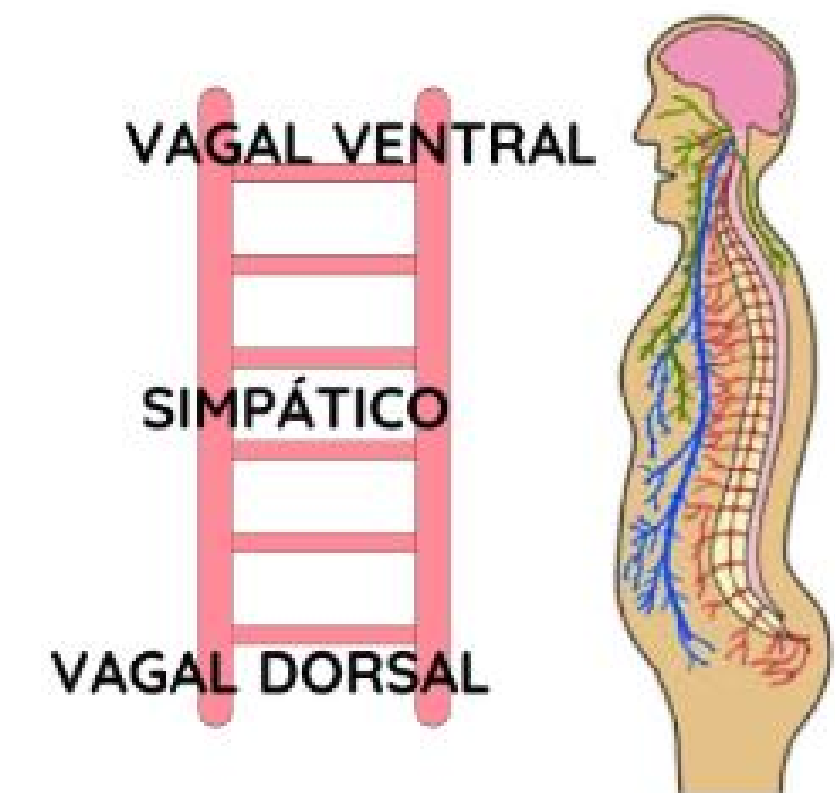


Conceptos básicos

TRAUMA PREVERBAL: ocurre entre los 0 y 3 años, con lo cual, no hay memoria explícita sobre ello. Se manifiesta sobre todo a través de síntomas, disociación, etc. 90% también hay trauma complejo (negligencia, ausencia cuidados y seguridad, etc).

DISOCIACIÓN: la realidad es tan dura que mi cerebro se desconecta. “Si físicamente no puedo escapar de ahí, lo haré mentalmente”. Mecanismo automático de nuestro cerebro para protegernos. Ahí hay trauma 100% porque nos hemos tenido que desconectar.

TEORÍA POLIVAGAL: 3 ramas en nuestro cuerpo, sistema nervioso. Simpático (lucha, huida, ansiedad) y parasimpático: Vagal ventral (calma, conexión, self), y vagal dorsal (paralización, desconexión, disociación, apatía, bloqueo, frialdad).



Parasimpático vagal ventral	Calma, seguridad, conexión social.
Simpático	Sistema de amenaza: lucha o huida.
Parasimpático vagal dorsal	Sistema de amenaza: inmovilización



Conceptos básicos

Trauma = herida.

- La palabra “trauma” proviene del griego τραῦμα, que significa herida. **Heridas emocionales o relacionales que no pudieron cicatrizar.**
- Las “**heridas de apego**” son una forma de **trauma complejo** que deja marcas en la identidad, la seguridad, la regulación emocional y salud mental de las personas.

Aspectos a tener en cuenta:

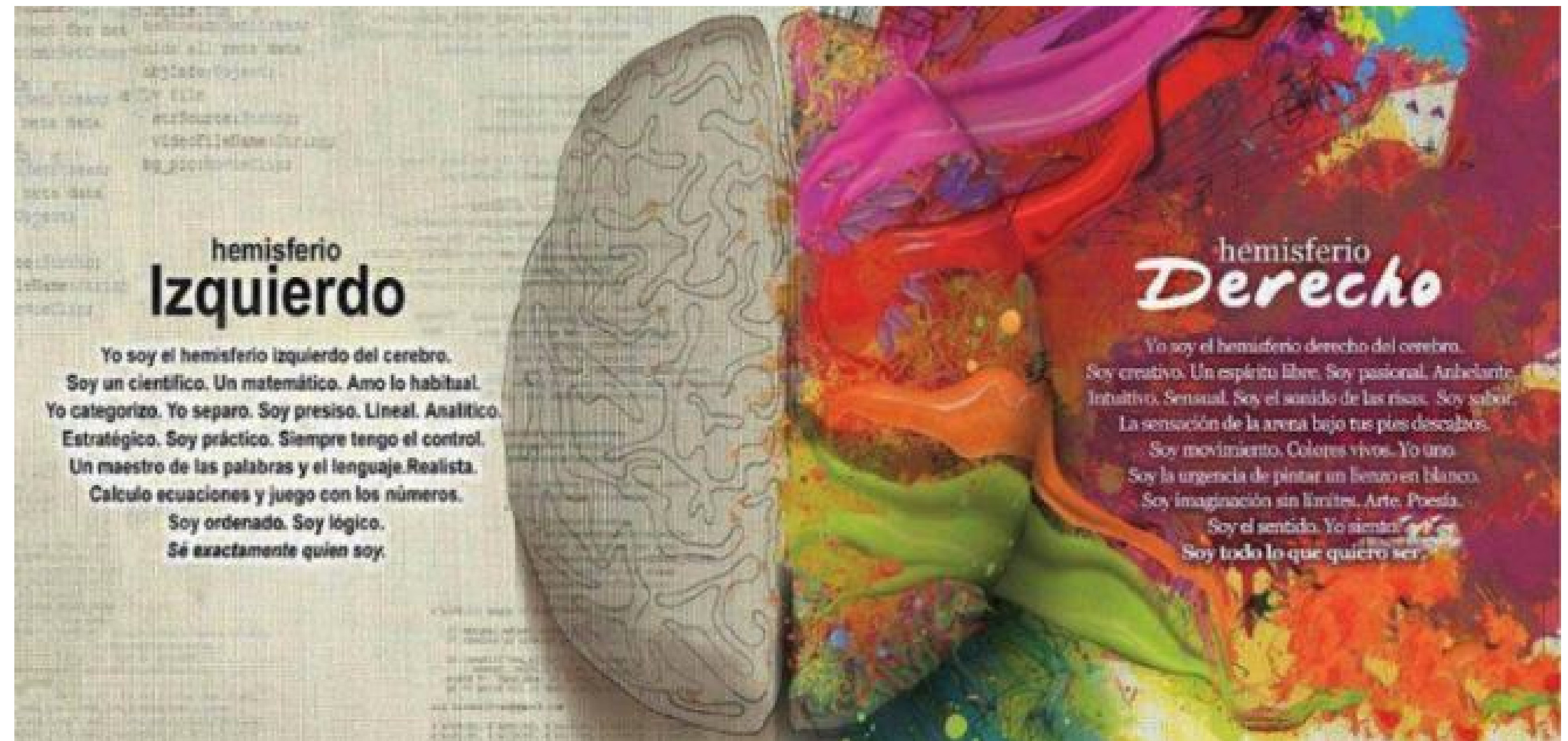
- Naturaleza del trauma: ¿cómo ha sido? (simple o complejo)
- Persistencia: ¿una vez o muchas?
- Revelación y narrativa: ¿lo he contado o no?
- Recursos personales y edad.
- Variables familiares: apego de los demás, cómo son, etc.

Cuantas menos se cumplan = mayor integración.



¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando hay trauma?

- **Hemisferio derecho:** emocional.
- **Hemisferio izquierdo:** racional.
- **Cuerpo calloso:** puente que comunica ambos hemisferios. Integra emoción y pensamiento.
- **Amígdala hiperactivada:** peligro.
- **Hipocampo desactivado:** no se activa la memoria temporal (cuándo), ni la espacial (dónde), ni la narrativa (“cómo lo explico”).



¿Y el trauma preverbal?, ¿por qué no recuerdo?

- Entre 0 y 3 años
- Cerebro sin capacidad de lenguaje todavía. Siente, pero no es capaz de registrar, ni entender con lenguaje verbal.

Si durante esa etapa el bebé vive experiencias de:

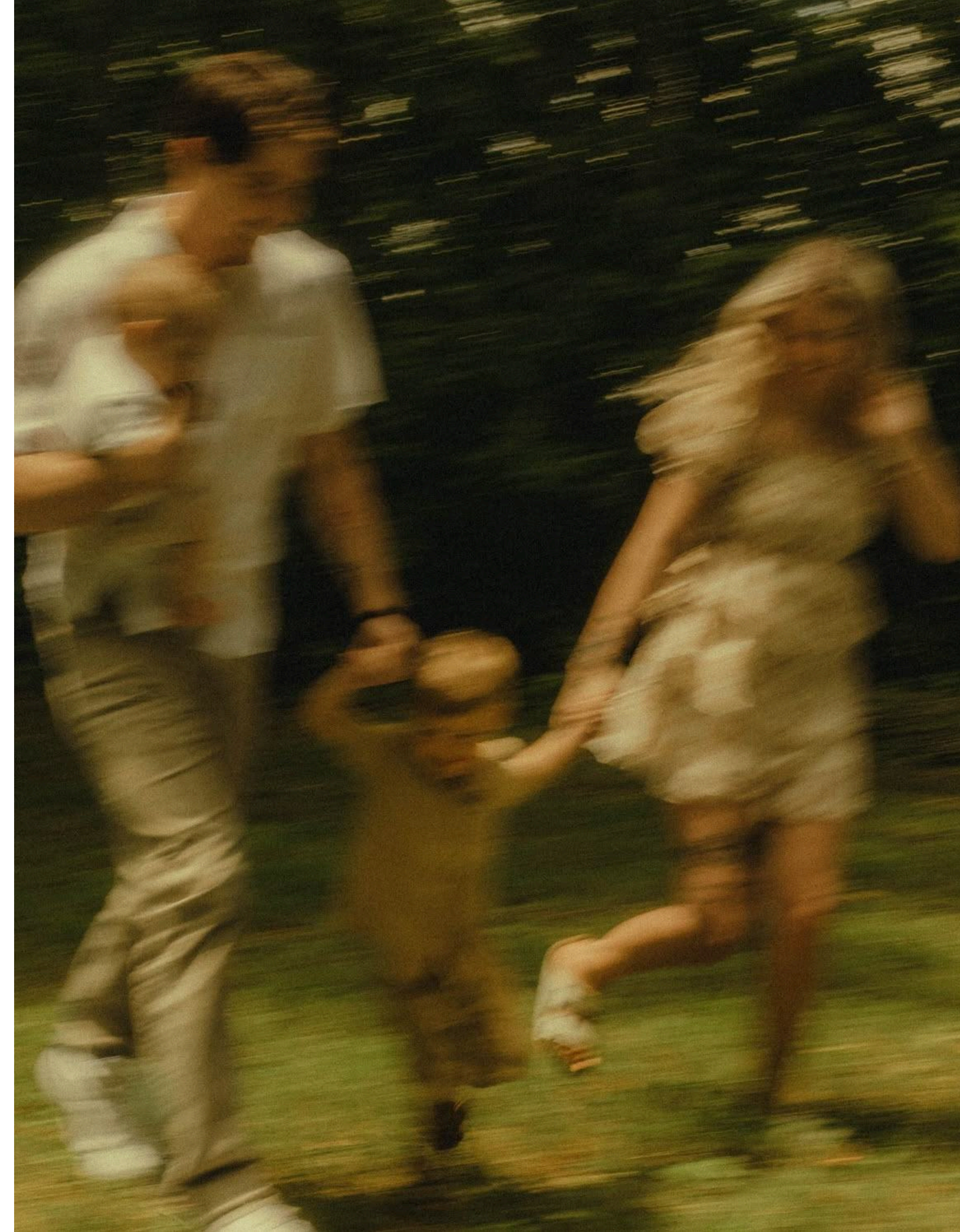
- Abandono (no ser atendido al llorar, falta de contacto), miedo, abuso, tensión o violencia constante en el entorno...

Su sistema nervioso se desborda, pero no puede entender ni integrar lo que ocurre.

= Memoria implícita: el cuerpo recuerda, aunque el cerebro no. “algo dentro de mí siente miedo cuando alguien se aleja y no entiendo por qué”.

- The Still Face Experiment

CUPIDO SOBRIO



Esto también es trauma

Soledad y silencio, no haber podido contar con otras personas, haber tenido que poder con todo solo, no haber tenido apoyo (bullying, abusos, duelos, relaciones de maltrato).

- Familias donde “no se habla de lo que pasa”.

Invalidación emocional: no hay espacio para la queja y/o las emociones desagradables. Se aprende a ocultar y guardar.

- Entornos donde las emociones se minimizan (“no llores”, “no es para tanto”, “compórtate”).

No sentirse visto en la infancia: padres muy ocupados, atentos a otros hermanos o familiares. “Sé que existo porque otros me ven, que soy importante porque le importo a otros, sino no soy nada”.

Padres ausentes en lo emocional: “te doy lo que quieras pero no molestes, no llores, no me cargues emocionalmente, preocúpate de aprobar el colegio”.

Padres desregulados o con muchos conflictos entre ellos: nace en un entorno inseguro y peligroso, sistema nervioso en alerta.

- Parentalización de los padres, “tengo que ayudarlos yo a ellos y yo no me pued quejar, no hay espacio para mi”.
- Rol de salvador, de fuerte, de maduro, de que puedo con todo.



Esto también es trauma

- **Madres deprimidas, ansiosas o poco disponibles:** “no puedo añadirle más peso a mi madre o preocuparla, tengo que poder con todo solo”. “No merezco ser ayudado, sostenido o escuchado, mi rol o deber es otro”.
- **T pequeñas constantes:** comparaciones, críticas, rechazo de la identidad u orientación sexual, falta de límites o confusión de roles (“mis padres me contaban sus problemas”).
- **Rupturas amorosas intensas, traumáticas y/o de maltrato.**
- **Cambios de país o cultura sin apoyo.**
- **Vivir en un ambiente con gritos, tensión o violencia verbal aunque no haya golpes.**
- **Comparaciones constantes:** “no soy suficiente o valido”. Sentir que tienes que esforzarte para que te quieran.



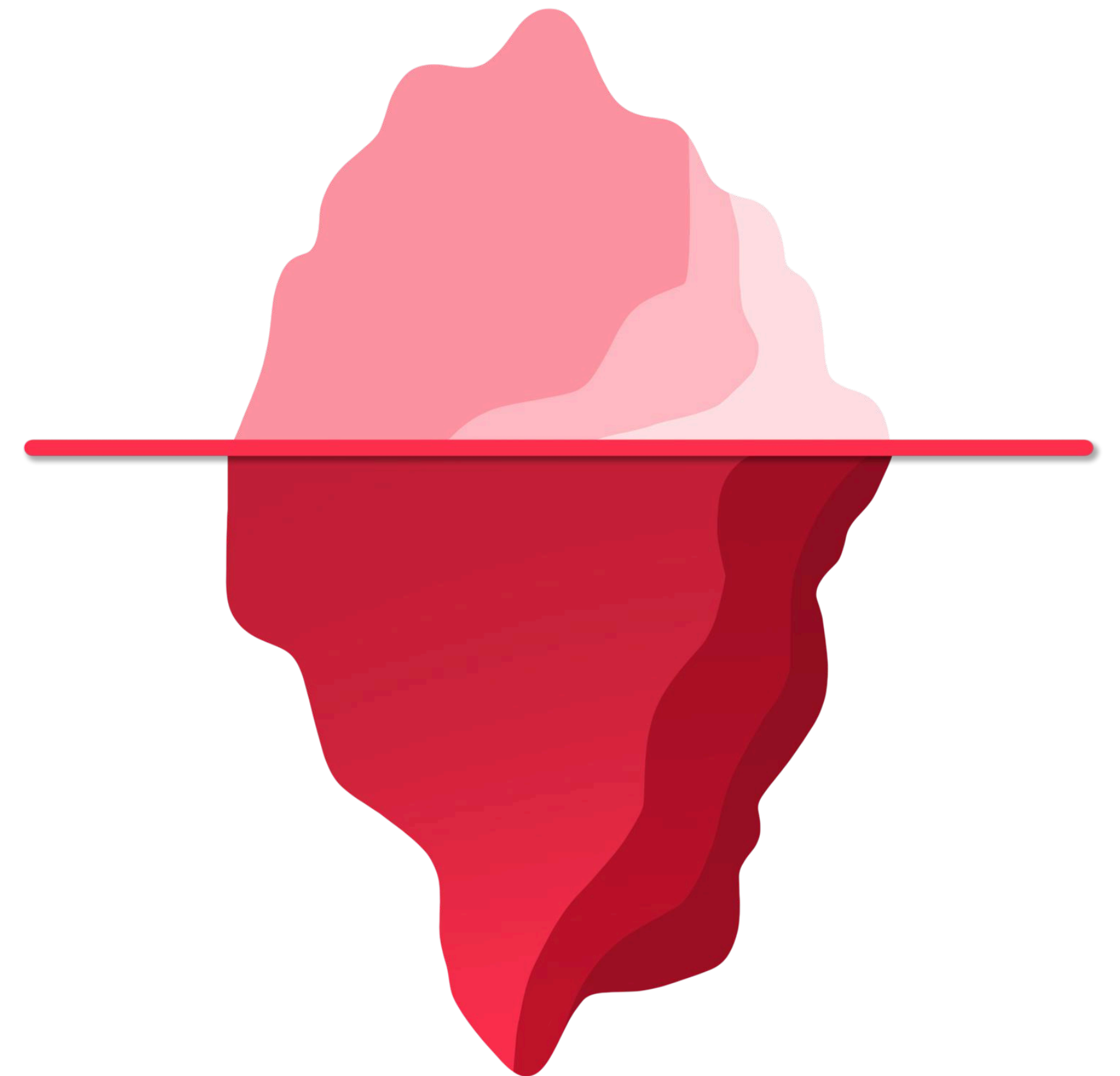
CUPIDO SOBRIO

Intervención apego y trauma



1. Integración, entender la historia

- Línea de vida: segunda sesión.
- NO sacar temas de abusos o violaciones primeras sesiones (sólo si esa misma persona lo menciona). Palabra seguridad, parar, respirar, regular.
- Entender, consciencia, el primer paso, al ritmo del paciente. Con evitativos ir más lento, pruebas proyectivas, poco a poco sacando, adaptándote a sus objetivos, preguntando, etc. Avisar, ansiedad, porque estamos conectando, pero no es retroceso, al revés.
- Debajo de sus síntomas: toda una historia, pasado, todo relacionado. Hoja en blanco. Patrones y formas de actuar/pensar que vamos interiorizando.



2. Regulación y gestión emocional

Ventana de tolerancia

Aprendemos a regularnos y entender nuestras emociones con el otro. De pequeños con nuestros padres. No hay regulación emocional, sin correulación en la infancia.

- Nosotros como terapeutas y apego seguro del paciente debemos corregular, ayudar al paciente a regularse a sí mismo, para que pueda autorregularse, además de correularse con los demás (evitativo).
- Recoger como esa persona suele regular y gestionar sus emociones. Qué relación tiene con ellas, ¿las evita?, ¿no se permite estar triste o enfadarse?, ¿qué hace al sentirlo?
- Dar otros/más recursos o herramientas para gestionar emociones. Kit de gestión emocional.

Sanar el trauma donde se originó: en el cuerpo: sensoriomotriz.

CUPIDO SOBRIO



2.1. Kit gestión emocional

	Autorregulación	Corregulación
Hiperactivación		
Hipoactivación		
Ventana de tolerancia		



2.2. Herramientas hiperactivación

Grounding

- Técnica 5-4-3-2-1: 5 ver, 4 oír, 3 tocar, 2 oler, 1 saborear.
- Abrazar cojín u objeto que transmita seguridad.
- Atención en pies + enraizamiento.
- Ducha caliente + sensaciones, pausa, atención.
- Manos en el pecho + movimientos circulares suaves

CUPIDO SOBRIÓ

Movimiento

- Sacudir todo el cuerpo o bailar al ritmo música guste, dejándote llevar.
- Manos detrás del cuello; inspirar, inclinarse hacia atrás, y al espirar, encorvarse hacia delante.
- Mariposa: manos entrelazadas en la barbilla, inhalar elevando el cuello y los brazos, y exhalar descendiendo lentamente.
- Inhalar cabeza un lado, exhalar cabeza otro lado.
- Movimientos hombros atrás.

Respiración

- Respiración alterna fosas nasales: tapar fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda; cambiar y exhalar por la derecha, alternando lentamente.
- Respiración diafragmática: colocar mano pecho y otra abdomen; al inhalar, deja que el abdomen suba y al exhalar que baje, manteniendo pecho relajado.
- Soplar lo máximo que se pueda (velas cumpleaños).



2.2. Herramientas hiperactivación

Otros

- Parar, cerrar los ojos, conectar con uno mismo y decirse “estoy a salvo, todo está bien, no estoy en peligro”. PALABRA SEGURIDAD.
- Escribir.
- Imaginar figura real o imaginaria que genere compasión y seguridad, y visualizar qué diría o cómo transmitiría calma.
- Aplicar la técnica STOP cuando se detecten pensamientos intrusivos en bucles: ser consciente del bucle, decirse palabra CLAVE como STOP y redirigir atención a otra cosa.

CUPIDO SOBRIO

Distracción

- Hacer ejercicio físico, deporte.
- Quedar con amigos, hablar con ellos.
- Ver películas o series.
- Leer.
- Escuchar o ver algún podcast.
- Escuchar algún podcast.
- Pasear o caminar al aire libre.



2.2. Herramientas hipoactivación

Grounding

- Caminar de forma consciente, sintiendo el peso del cuerpo en cada paso y contacto con el suelo.
- Manos, “estoy aquí, a salvo”, recorrer hasta hombros.
- Ducha fría - caliente, sensaciones.
- Sostener algo con textura o temperatura y notar sensaciones.
- 5-4-3-2-1: 5 ver, 4 oír, 3 tocar, 2 oler 1 sabor.

CUPIDO SOBRIÓ

Movimiento

- Activa cuerpo haciendo sentadillas, flexiones, jumping jacks, etc.
- Sacudir cuerpo, brazos, piernas, pies y torso.
- Escuchar música que active, te haga sentir vivo/a y bailar o sentir la música en el cuerpo.
- Realizar postura gato-camello de forma dinámica y energética. Manos en rodillas sino.

Respiración

- Respiración alterna fosas nasales: tapar fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda; cambiar y exhalar por la derecha, alternando lentamente.
- Respiración Wim Hof.
- Respirar con sonido: inhalar suavemente y exhalar vibrando los labios o la garganta (3-5 reps).
- Inhalación más larga.



Papel psicólogo regulador y sanador por si solo



4. Sistema nervioso

Teoría polivagal - Mapeo sistema nervioso

SN	Recuerdo: descríbelo.	Color	Emociones	Sensaciones corporales	Pensamientos	Acciones	Yo soy...	La vida es..
Simpático								
Vagal Dorsal								
Vagal ventral								

Desencadenantes	
Simpático	
Vagal dorsal	

Destellos	
Vagal ventral	



5. IFS - Las partes que hay en ti

- Self
- Partes protectoras: bomberos y directivos
- Exiliados

MAPEO PARTES

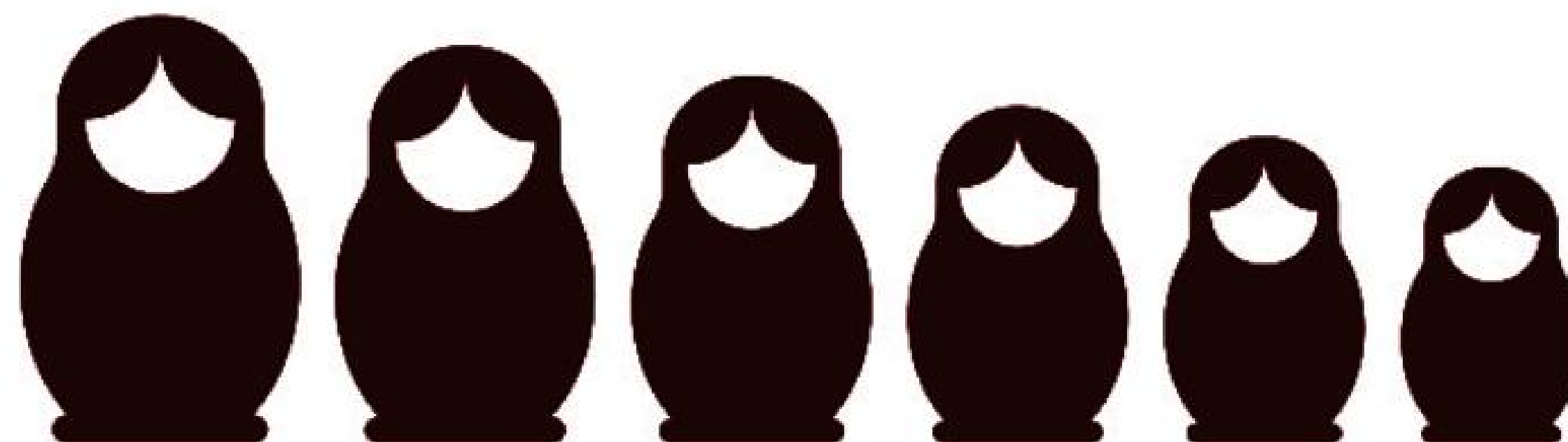
- Nombre
- Sensación corporal
- Emoción
- Pensamientos y/o creencias típicas
- Apariencia (carta, chat GPT, focusing)
- Edad: cuándo surgió
- ¿Cómo se comporta, qué hace?
- ¿Hiperactivada o hipoactivada?
- Yo soy, el mundo es...
- ¿Qué necesita esta partes, cómo la podemos cuidar?
- ¿Cómo se relaciona con otras partes, aliados, enemigos...?
- ¿Cómo se siente contigo?, ¿sabe quién eres?, ¿se siente segura contigo?, ¿qué edad cree que tienes?



5. IFS - Las partes que hay en ti

- ¿Qué necesita de ti esta parte?
- ¿Es bombero o gerente?
- ¿A qué tiene miedo?, ¿cuál es su mayor miedo?
- ¿Cómo se siente con la idea de que la ayudemos o lleguemos a una negociación?, ¿podría trabajar menos?, ¿cómo?
- ¿A qué pacto o negociación podemos llegar con ella?, ¿cómo puede distanciarse?, ¿cómo puedo hacerla sentir más segura o ayudarla a trabajar menos y soltar cargas?
- Carta asociada: representación visual.

Representa todas tus partes reconocidas, en el orden que quieras en estas matrioskas y al self. Dibújalas con la forma y orden que te imagines, con los colores que prefieras, ponles nombre y añade lo que necesites.



5. IFS - Las partes que hay en ti

- Visualizaciones, meditaciones, focusing partes. Diálogo entre partes, cartas, sillas, etc.
- Objetivo: que el self esté más presente, todas las partes se conozcan, se vean con ojos de compasión y no de miedo y estén menos extremas, trabajen menos si es posible. Descargar cargas partes protectoras + sanar partes heridas exiliadas.
- Las personas con trauma complejo o apego inseguro suelen tener partes internas fragmentadas: una que busca cercanía, otra que huye, otra que se protege, etc. Estas partes necesitan ser reconocidas, validadas e integradas, no eliminadas. Por eso sirve y es necesario el IFS.



6. Cartas terapéuticas

- Apegos evitativos.
- Racionalización pero conexión. 3 persona, distancia.
- Cartas - partes.
- Dixit y Shame.



7. Herramientas, estabilización

- Kit gestión emocional
- Lugar seguro o habilidad positiva EMDR
- Anclar sensación positiva o de seguridad (EMDR, CARTA...)
- Visualizaciones, meditaciones, etc...



8. EMDR

- Localizar dianas (línea de vida o focusing con evento, sensación concreta).
- Psicoeducación EMDR.
- Instalación.
- Reprocesamiento.



9. Otros

- Trabajo de **autoestima, identidad, empoderamiento**: dar seguridad, dejar escoger, validar, felicitar, señalar...
- **Mentalización**: capacidad de interpretar y entender acciones de los demás y uno mismo (estado mental, deseos, necesidades, sentimientos, creencias, razones). Pensar en una situación que nos genera estrés y saber responder
- ¿Qué sentiste?, ¿qué pensaste?, ¿qué necesitabas para sentirte mejor?, ¿cómo interpretaste la reacción de los demás?
- ¿Qué parecía sentir la otra persona?
- ¿Qué podría estar pensando?
- ¿Cómo interpretaba esa persona tus reacciones?
- ¿Qué necesitaba para sentirse mejor?
- **Terapia focalizada en la emoción, conexión con el cuerpo y las emociones: FOCUSING, SILLA VACÍA.**
- Trauma: poder elección, permitir que escojan constantemente.
- Conectar con el **niño interior**, sanando e instalando **figuras nutritivas** (nurturing figure, wise figure), maternarnos.



Focusing

Ante **emociones/ sentimientos poco claros** (TFE). Conexión con el cuerpo

1. **Preparación corporal:** respiraciones, cuerpo.
2. **Despejar un espacio para atender a ese sentimiento.**
3. **Formar sensación sentida (30s):** “¿dónde sientes en tu cuerpo la sensación de este asunto?, descripción, conexión.
4. **Asidero y resonar:** ¿si tuvieras que ponerle un nombre, cuál sería? (dibujo) + chequeo de si realmente es eso, ver cómo el cuerpo reacciona a ese nombre, si encaja o no, de la palabra a la sensación.
5. **Preguntar a la sensación:** “¿qué te dice, qué necesita, qué debería suceder, qué es lo peor de todo esto, qué es lo peor, qué es lo mejor, a qué te invita?”. Dibujo de cómo estaba antes la sensación vs ahora (bola negra - colores). Cambio en la sensación corporal.
6. **Cierre:** agradecer al cuerpo por todo lo que ha traído y ha aparecido. Parte crítica: “al menos ahora hay consciencia de la bola. Dejarlo descansar y volver si quiere”, compasión, atención.



Silla vacía

TFE - Gestalt.

- **Asuntos no resueltos, crítico interno, partes**, confusión, conflictos internos, decisiones elaborar/entender figuras paternas, bloqueos.
- **X** primeras sesiones, mejor a partir 4-5 (vínculo).

2 sillas frente a frente.

Terapeuta presencial: al lado o en frente mirando (no foco principal). Online: que tengamos visión, a un ladito.

Contexto/visualización partes + lo que vamos a hacer (explicación).

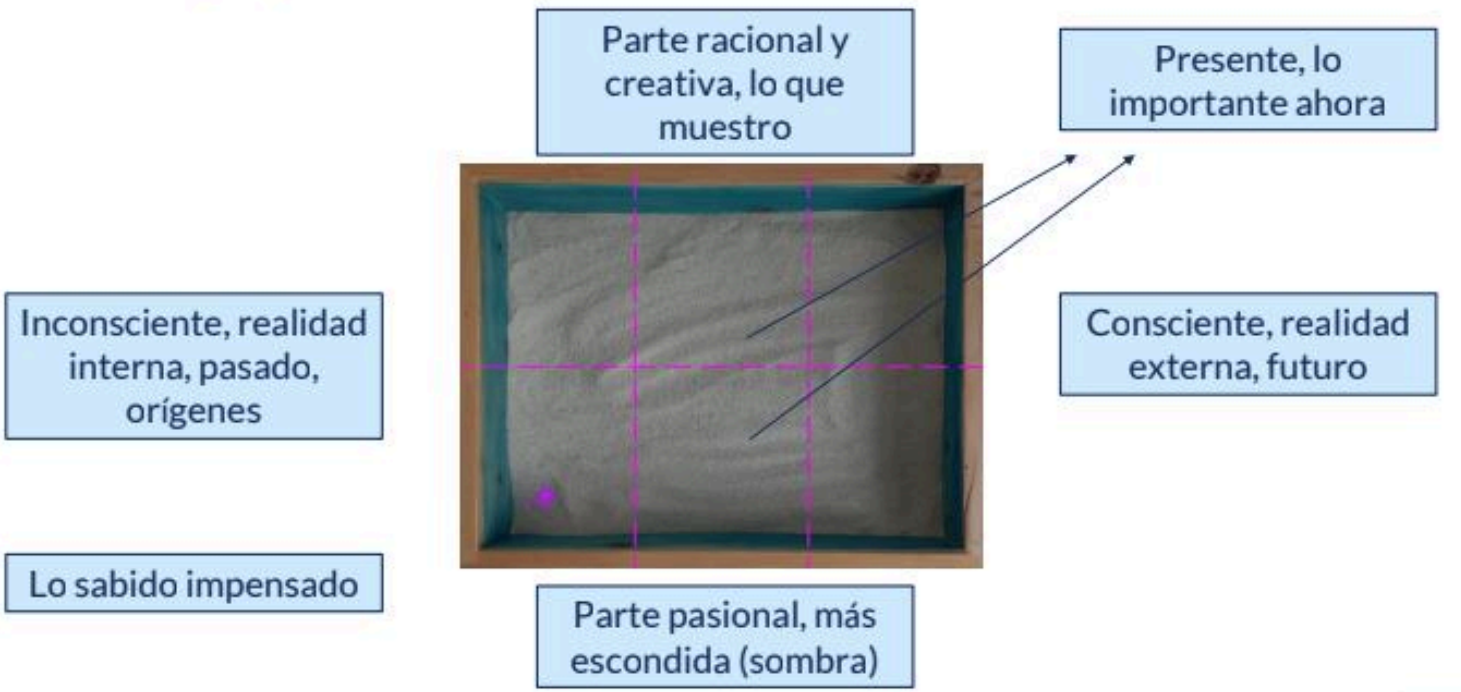
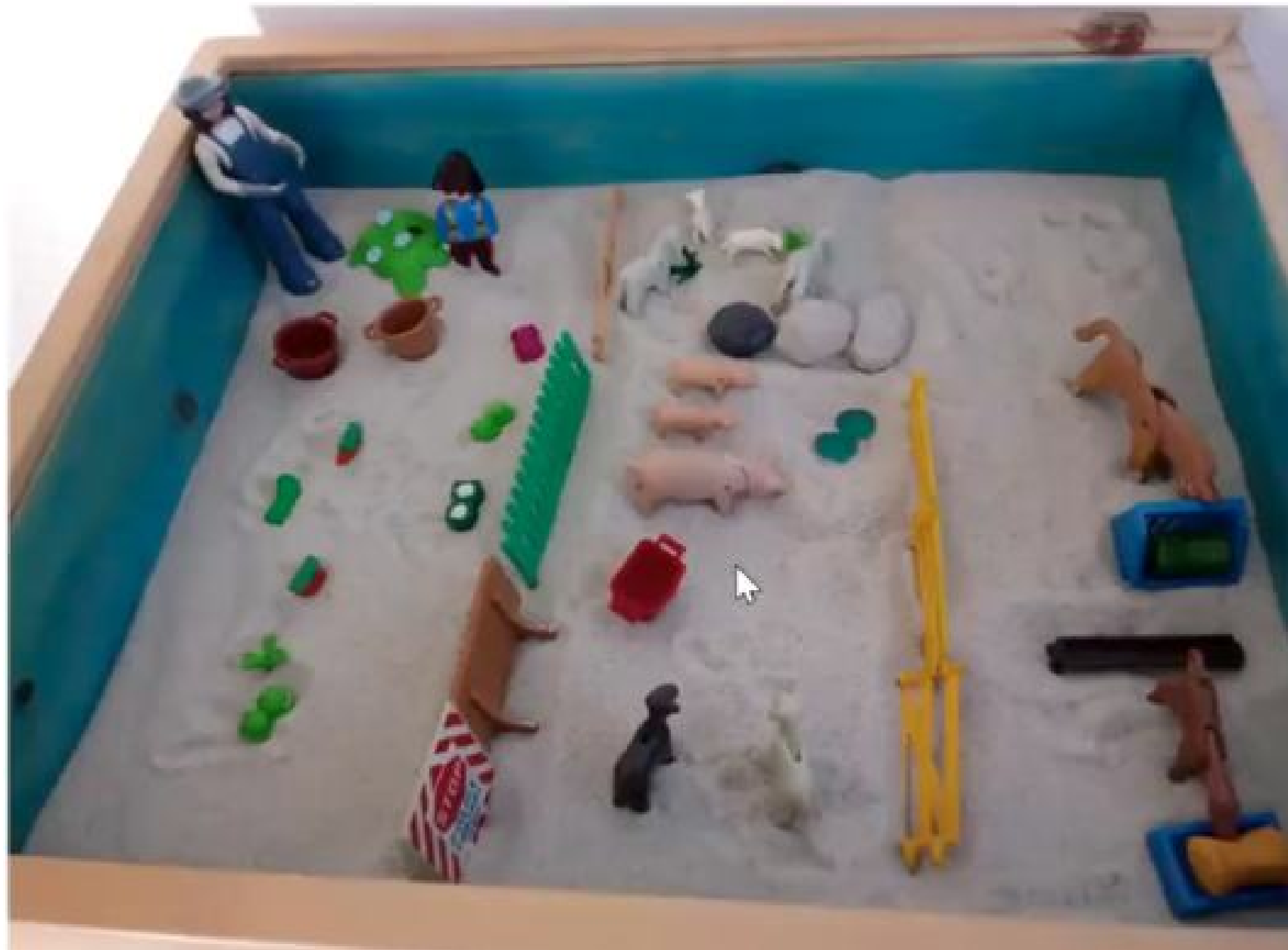
1. **Activar la parte** (crítica con mensaje o imaginar al “padre” y hablarle): que lo encarne, hable como suele hacerlo. Hablar directamente a la otra silla, no al terapeuta. “Dile que es inútil, como sueles decirte”.
2. **Cambiar de silla**: se responde desde la otra parte. ¿qué pasa dentro de ti cuando escuchas esto?, ¿cómo te hace sentir?, ¿dónde lo sientes en el cuerpo?, conexión con la emoción real, no explicación racional.

Bloqueo: intensificar mensaje, crítico, conflicto o bloqueo (costumbre): “dilo aún más fuerte, exagéralo” - enfado protector.

1. Acceso al **dolor nuclear**: aparece emoción profunda: ¿qué necesitas de esa parte?, ¿cómo puede hacerlo?, ¿qué le pides?, pacto, **necesidad emocional central**.
2. **Integración**: parte crítica, conflicto, confusión suavizado; diálogo entre partes.



Caja de arena



CUPIDO SOBRIÓ

